



12



PROMENADES AU CLAIR DES LUNES



Une année magique au
rythme de la Lune



Klervi Grimaud

Préface de Marylène Alléosse
Avec la participation de Candice Hermal



VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

Préface

Il est une expression d'usage lorsqu'un enfant naît, dont on dit qu'il a vu le jour.... à telle date.

Pour ma part, lorsque je suis née, le soleil était déjà couché et je n'ai vu le jour que le lendemain matin... Mes yeux se sont d'abord ouverts sur le début d'une nuit très spéciale, car elle était éclairée comme une immense scène de théâtre par une lune de toute beauté, magistrale et ronde à souhait comme un ventre gonflé, comme une promesse de vie. Une pleine lune du cycle des chasseurs.

Je me plais à penser qu'elle m'a caressé de ses doux rayons d'argent en se penchant sur mon berceau. Quel plus bel accueil sur la Terre Mère pourrait-on imaginer? Peut-être même que Diane et quelques unes de ses Nymphes se sont déclarées mes fées marraines... je pencherais pourtant plus pour les Océanes.

Malgré ce cadeau digne d'une reine, j'avoue avoir été très ingrate à son égard, jusqu'il y a très peu.

Elle a pourtant été cette gardienne silencieuse qui rythma mon enfance au gré des marées aux senteurs

salines, découvrant tour à tour la plage qui fut mon espace de jeu, révélant pour quelques heures un monde fascinant, puis la rétrécissant parfois à une peau de chagrin.

J'ai goûté à ces fruits et plantes que mes grands-parents faisaient pousser en suivant ses sages conseils. Elle a été présente chaque nuit depuis à mes côtés, lors de toutes les transitions que traverse une femme, de l'adolescence à ma nouvelle vie de femme sage.

Elle m'a vu grandir, m'émerveiller, me rebeller, découvrir la vie, parfois la détester et finalement l'aimer chaque jour un peu plus. Mais elle fut durant toutes ces décennies tellement discrète.

Je la voyais à peine, ayant voué mon âme au majestueux astre diurne autour duquel tout tourne.

Et les années passèrent... Ingrate que j'étais! ... jusqu'à cette nuit du 27 juillet 2018: la plus longue éclipse lunaire totale du siècle.

Je l'ai regardée durant des heures cette nuit là. Jamais elle n'avait été aussi belle, mystérieuse, flamboyante, couleur de sang, reine! ... laissant Mars en colère et les autres planètes quelque peu frustrées.

Mais l'avais-je déjà vraiment regardée?

Ce soir là, je suis tombée en amour, totalement ensorcelée. Depuis, je la sens près de moi chaque nuit, aimante et fidèle, d'une sagesse que je ne soupçonnais pas, d'une puissance à détrôner le soleil, d'une incroyable magie qui se révèle en s'initiant.

C'est à peu près à cette époque que j'ai fait la rencontre de Klervi. La lune m'a sans aucun doute conduite vers elle, vers ses promenades lunaires enchanteresses, si pleines de bienveillance et qui m'ouvrait à chaque cycle une nouvelle porte. Porte que je devenais de plus en plus impatiente de vouloir franchir...

Chaque lunaison est alors devenue un poème, chaque jour un vers...

Chaque cycle devient un miroir...

En apprenant à contempler la lune, qu'elle soit cachée derrière le voile d'une nuit sombre ou affrontant, en amoureuse éperdue, le soleil couchant paré de ses ors... j'ai appris à accueillir le reflet qu'elle me tend.

Alors, sans vous révéler dans le détail les fabuleuses découvertes dont Klervi parsème les chemins de lune, laissez-vous emporter tour à tour par la Jeune fille, la Guerrière, la Courtisane, la Mère, la Guérisseuse, l'Enchanteresse... et l'Ancêtre qui vous dévoileront leurs secrets. Faites revivre l'enfant intérieur qui retrouvera à chaque cycle la liberté d'être, de créer et de vivre l'émerveillement. Faites tourner la roue Médecine. Ouvrez la cage de votre animal totem, plantez la graine du baobab ou du chêne selon. Hurlez au loup, respirez les roses, coupez les foin, fêtez dieux et déesses. Traversez les saisons au galop, à pied ou en volant... Puis reprendre son souffle quelques instants après ces épopées, et s'enivrer de nouveau de cette magnifique énergie... Impossible de résister aux pouvoirs de la dame blanche...

Depuis plus deux ans, aux cotés de Klervi, je suis en voyage, sans aucun doute vers moi-même, donc vers les autres et bien plus encore.

La lune m'a rappelée à mon essence féminine, à sa pureté, m'a fait redécouvrir l'abondance en toute chose dans la nature, et m'encourage à expérimenter mes mille facettes. Elle m'a offert un nouveau regard sur cette aventure incroyable que de vivre sur la petite

planète bleue, elle m'a appris à m'accepter dans cette nouvelle phase de ma vie et finalement... à m'aimer.

Alors n'hésitez pas une seule seconde... laissez la lune entrer dans votre vie et l'enrichir, ses cadeaux sont incommensurables...

Mais maintenant je vais devoir vous laisser car ce soir, j'ai rendez-vous avec elle...

***Marylène,
Créatrice de magie en formation, sous l'égide
lunaire.***

Avant-Propos

La Lune m'a toujours fascinée. De nature introvertie et réservée, elle me correspondait plus et me paraissait plus accessible que l'exubérant Soleil. Toujours changeante, elle a ce côté mystérieux et mystique qui m'attire. Sa position dans le ciel semble toujours imprévisible : serait-ce au petit matin que je pourrais l'apercevoir, à la tombée du jour ou même, en se défiant de son astre opposé, se dévoiler en plein milieu de la journée ?

En tant que professeur de yoga, la Lune est au cœur de ma pratique. Pour le « Hatha Yoga » que je pratique, le mot « Hatha » vient du Sanskrit « Ha » signifiant « Soleil » et « Tha » signifiant « Lune ». La salutation à la Lune, Chandra Namaskar, la posture de la Lune, de la Demi-Lune me connecte de façon naturelle à l'astre de la nuit.

Par ailleurs, la Lune influence non seulement les yogis mais aussi les jardiniers qui calculent les dates de semis de leurs plants selon cet astre et les pratiquants puisqu'elle marque les événements religieux importants :

- dans la religion musulmane : le Ramadan débute lorsque le croissant de Lune devient visible dans le ciel
- dans la religion chrétienne : Pâques est le dimanche qui suit l'équinoxe de Printemps, le plus proche du 14^e jour de la Lune
- dans la religion juive, deux grandes fêtes tombent à la pleine lune des équinoxes : la Pâque, le 15 nisan et la fête des Tentes, le 15 tishri

Apprendre à la suivre au cours de son cycle, et au cours de l'année, est une formidable façon de se connecter à la nature, mais, surtout à son essence profonde.

C'est une invitation à faire entrer la magie dans notre vie et à instaurer un autre rythme : celui de l'Univers, marqué depuis la nuit

des temps dans la voûte céleste.

Nous allons suivre son énergie au cours de son voyage dans le ciel étoilé tout au long des douze lunaisons pour douze promenades lunaires. Les indiens d'Amérique avaient donné un nom à chaque Lune suivant la période de l'année. Les noms poétiques de ces lunes invitent au voyage. La Lune Rose de Mai nous fait voir les prairies se couvrir de phlox lilas ; la Lune des Moissons de Septembre nous amène à récolter les fruits de nos labeurs en remplissant nos greniers de blé, pommes, noix... ; la Lune des Chasseurs nous invite à suivre Diane, déesse Chasserresse...

Un thème particulier sera décliné à chaque Lune. Ainsi, la Lune des Moissons brillant dans le ciel de Septembre sera l'occasion de se relier à l'abondance de la Nature, avec gratitude, tandis que depuis la Lune des Castors nous apprendront à construire avec méthode nos projets.

Tout au long de l'année, au fil des lunaisons, nous apprendrons à mieux nous connaître et à évoluer vers nos objectifs : de la mince faucille d'argent dans le ciel de la Lune des Herbes à la Lune invisible de la Lune des Longues Nuits en passant par la ronde Lune dorée de la Lune des Semences, nous apprendrons à mieux nous connaître et à évoluer vers nos objectifs. Ce livre vous suivra tout au long de l'année, découpée par lunaison, lesquelles peuvent être rattachées à un mois particulier de notre calendrier. D'ailleurs, l'étymologie du mot est attachée au cycle lunaire.

Voici ci-dessous le nom des Lunes et les mois durant lesquels cette Pleine Lune brille :

- **Lunes d'Hiver :**

- Lune des Longues Nuits (Décembre)
- Lune du Loup (Janvier)
- Lune des Neiges (Février)

- **Lunes de Printemps**

- Lune du Ver (Mars)
- Lune du Lièvre (Avril)

- Lune Rose (Mai)
- **Lunes d'Été**
 - Lune des Amoureux (Juin)
 - Lune des Foins (Juillet)
 - Lune des Herbes (Août)
- **Lunes d'Automne**
 - Lune des Moissons (Septembre)
 - Lune des Chasseurs (Octobre)
 - Lune des Castors (Novembre)

Chaque cycle lunaire dure 29 jours et demi. Pour chaque jour, vous est proposé une réflexion, une méditation, un exercice créatif...

Chacun des douze chapitres comprendra donc tantôt 29 réflexions, tantôt 30. A vous de les suivre nuit après nuit, ou de piocher au hasard, selon votre inspiration et votre envie. Dans la tradition de la Wicca, la Lune Croissante, à chaque Nouvelle Lune, nous établirons une liste d'objectifs vers lesquels nous diriger. Cela sera le point focal de notre lunaison.

Nous utiliserons l'énergie de la Lune pour nous mener à destination, en alternant comme l'astre sait si bien le faire, périodes d'action et d'introspection, de labeur et de repos. En suivant les douze Lunes, je vous proposerai des intentions précises en accord avec le thème de la Lune : être en parfaite santé à la Lune du Lièvre, mettre plus d'amour dans sa vie à la Lune des Amoureux, être dans la gratitude à la Lune des Moissons ...

La Lune, au cours d'un cycle, évolue de la phase croissante, où du ciel aveugle, elle fait son apparition pour devenir ronde et pleine, à la phase décroissante, où elle est grignotée peu à peu, pour disparaître entièrement. Son énergie change avec les différentes formes qu'elle prend. Schématiquement, vous utiliserez l'Énergie créative de la Lune croissante pour donner réalité à vos intentions. En Période de Pleine Lune, vous récolterez le fruit des efforts effectués. Quand la Lune décroît, vous en profiterez, vous aussi, pour vous défaire de

tout ce qui vous encombre et vous freine dans l'atteinte de vos objectifs.

Similaire au tàijí tú, le symbole du Yin et du Yang, la lune éclairée représente différentes phases énergétiques, suivant sa position par rapport au Soleil. Si nous nous penchons plus sur ce symbole, dans un cercle parfait, le Yin, associé à l'introspection et au principe féminin, joue avec le Yang, associé à l'action et au principe masculin. Tour à tour, la dominance de l'un sur l'autre change. Et quand bien même, l'un semble avoir le dessus sur son complémentaire, le cercle interne, de couleur opposée, nous rappelle qu'il n'en est rien, et que toute énergie possède une subtile part d'énergie contraire. La phase d'action ne nous sera profitable que si nous y mettons une dose d'introspection, et vice-versa : il ne sert à rien de contempler son rêve si nous ne mettons pas un pied devant l'autre pour tenter de décrocher la lune.

Voici l'itinéraire que nous allons suivre, guidés par la lune :

- **Lune du Loup** : Nous commencerons par un voyage au cœur des plaines amérindiennes à la rencontre de notre animal totem
- **Lune des Neiges** : Cette course aux côtés de notre animal de pouvoir nous amènera aux Palais des Archétypes pour y rencontrer des modèles d'inspiration
- **Lune du Ver** : Nous nous éveillerons au Printemps, et tels des lombrics enrichissant le sol, nous sillonnerons les galeries nous menant aux Voies du yoga.
- **Lune du Lièvre** : Nous nous déplacerons à bonds furtifs en quête d'une vitalité accrue, guidés par le Lièvre, tout là-haut dans son palais lunaire de Jade d'où il prépare un élixir d'immortalité.
- **Lune Rose** : Puis nous redescendrons sur Terre, dans l'Inde aux milles couleurs et aux mille saveurs, où nous initierons à la médecine ayurvédique.
- **Lune des Amoureux** : Entre Leprechauns, Bisounours, anatomie d'un cœur, ... cette Lune s'annonce, dans ce

chapitre, emplit d'Amour, sous toutes ses formes. Celle entre deux amants, l'amour d'une mère pour son enfant, l'amour pour soi, l'amour platonique, l'amour dans la nature....

- **Lune des Foins** : une Lune à l'accent végétal, pour partir à la rencontre de son végétal totem

- **Lune des Herbes** : des mots chuchotés par Candice Hermal, sylvothérapeute, comme un bruissement d'herbe dans le vent, m'ont guidée pour tracer cette lunaison son propre sentier sylvatique

- **La Lune des Moissons** : Cette Lune à mi-chemin entre Été et Automne sera placée sous le signe de la gratitude et l'abondance. C'est le temps de l'année où les semences sont moissonnées. Les greniers sont pleins pour rentrer doucement vers un cycle de la nature où tout sera en repos. Une occasion privilégiée pour remercier la Nature de ses généreux cadeaux.

- **Lune des Chasseurs** : sous l'égide d'Artémis, la Déesse de la Chasse, nous entrerons dans le Panthéon des Dieux et Déesses, unis pour célébrer l'astre de la Nuit. Nous ferons nôtres les qualités qu'ils incarnent et nous inspirons de la mythologie pour décocher la flèche qui ouvrira la voie vers la réalisation de nos rêves étoilés.

- **Lune des Castors** : inspiré par cet animal travailleur et ce bâtisseur talentueux, nous deviendrons aussi les savants architectes de notre vie. Nous mettrons ainsi en place de solides fondations pour avancer sur nos projets et aller jusqu'à décrocher la Lune.

- **Lune des Longues Nuits** : Ce livre se terminera par une plongée dans les profondeurs de l'inconscient afin d'y chercher notre lanterne.

Alors, attendez que la nuit tombe, levez les yeux au ciel et scruté l'étendue étoilé pour apercevoir la magicienne de la Nuit. En partance pour nos promenades lunaires !

La Lune du Loup

Commençons notre voyage lunaire par la lunaison de Janvier : la Lune du Loup. Cette Lune de Janvier se nomme ainsi car c'est à cette période que les Loups hurlent le plus à la Lune. La faim les tenaille et c'est aussi le moment de la reproduction dans les pays chauds où les loups solitaires vont se manifester afin de s'attirer une partenaire. Parce que le mois de janvier est le plein cœur de l'hiver, cette lunaison est associée au vide. Elle est utile pour les commencements. C'est le moment de profiter de ce calme pour planifier de nouveaux projets et réfléchir sur ce qui nous est vraiment essentiel. Le printemps verra tous vos projets mûrir et se concrétiser.

Pour cette Lune, nous associerons la thématique du Loup avec l'animal Totem. Au cours des 29 jours suivants, je vous proposerai un exercice pour vous relier à votre Animal Totem. Cette connexion vous sera utile pour suivre la guidance de votre animal et développer un peu plus votre intuition. Le rôle primordial de l'Animal est d'ouvrir la voie vers de nouvelles perspectives afin d'avancer sur son Chemin de Vie. Par sa présence rassurante, il vous engagera à prendre les directions adaptées et à oser dévier de votre trajectoire en envisageant de nouvelles possibilités. L'animal totem résonne avec un aspect de votre personnalité : un trait fort ou au contraire, qui a été relégué au second plan et auquel il serait bon de vous reconnecter. Le rencontrer sera peut-être l'occasion d'une remise en question sur des aspects négligés de votre personnalité ou sur des forces que vous avez laissées de côté au fil du temps. Vous redécouvrirez des talents cachés en allant à l'essence même de votre être, afin de s'ouvrir à une transformation nouvelle en accord avec vous-même.

Au cours de cette Lune du Loup, nous étudierons la tradition chamanique et établirons une relation avec la Terre, Pacha Mama, comme la nomment certaines tribus indiennes.

Nous ferons aussi des voyages chamaniques, regarderons du côté de certains rites de passage qu'effectuaient les Indiens d'Amérique, créerons une roue médecine...

Alors apprêtez-vous à voir la lune briller sur les plaines amérindiennes pour vous transporter un instant hors du temps et entendre le bruit des sabots d'un troupeau de buffles s'approchant !

Et le soir quand la lune est claire, allons hurler à sa beauté à l'unisson avec tous les loups !

01 - Un appât pour son Animal Totem

La première étape en ce tout nouveau cycle est d'écrire ses vœux lunaires.

Sur votre carnet lunaire, écrivez une liste de 10 souhaits que vous aimeriez voir réaliser.

Dans ce thème lunaire, je vous propose aussi d'y ajouter les intentions suivantes :

- *Je rencontre mon animal totem au cours d'une rencontre merveilleuse*
- *Je me sens épaulé à chaque instant et soutenu par sa force*
- *Je suis guidé par son instinct*
- *Je prends les bonnes décisions*
- *Je retrouve mon énergie primaire*

En effet, avoir une vision de son animal totem et créer une relation avec lui sera d'un grand secours tout au long de votre chemin.

Votre animal totem possède une relation privilégiée avec vous. Vous pouvez en avoir un seul ou plusieurs. Ils peuvent aussi changer selon la période de la vie dans laquelle vous vous trouvez.

L'écriture de cette liste lunaire sera un bon appât pour le faire venir à vous.

Après avoir écrit cette liste dans votre carnet, recopiez-la sur deux morceaux de papiers.

Fermez les yeux, Prenez quelques respirations profondes et laissez le calme entrer en vous.

Peut-être des images d'animaux vous parviennent-elles ? Laissez-vous transporter et laissez venir les ressentis.

Puis, placez vos listes sous votre oreiller et endormez-vous satisfait du travail qui débute.

“Rêver, c’est franchir les frontières du monde physique, c’est entrer dans la lumière pure, c’est être illuminé et donc illuminer le monde à l’intention d’autrui.”

Shashi Deshpand

02 - En route pour un voyage chamanique

Le point d'orgue de la journée va être la découverte du voyage chamanique. Nous allons partir dans une méditation afin d'être dans des conditions opportunes pour rencontrer son animal totem.

Pour cela, nous allons effectuer un voyage chamanique où, en atteignant un état de conscience modifié (seul, via une méditation guidée, ou à l'aide d'un shaman – si vous en connaissez), nous allons descendre dans le monde d'En-bas, celui des Esprits Animaux.

Selon la tradition chamanique, l'Univers est composé de trois mondes : le monde d'en bas, le monde du milieu et le monde d'en haut.

● le monde du milieu

Nous pouvons y croiser aussi des esprits naturels (les arbres, le vent, les océans), les esprits liés à la personnalité et à la mythologie des contes (les elfes, les gnomes, les fées...) ainsi que des âmes décédées qui ne sont pas encore passées dans le monde d'en haut.

Les rencontres faites avec des esprits magiques dans ce monde sont à prendre avec une grande prudence, car ces esprits peuvent être animés par de mauvaises intentions (contrairement aux deux autres mondes).

Il y a aussi, dans notre monde, de nombreux ponts ou des brèches pour accéder au monde inférieur ou au monde supérieur.

● le monde d'en haut

Celui des énergies spirituelles où évoluent les âmes pures et les esprits supérieurs. On peut y rencontrer les anges gardiens, les guides spirituels, les âmes de nos ancêtres décédées et de notre lignée...

Mais le monde qui va nous intéresser pour rendre visite à notre animal de puissance est le monde d'en bas.

- **le monde d'en bas**

Le monde d'en bas est celui où règnent les animaux et la nature. C'est un monde qui ressemble très fortement au nôtre.

Cependant, les lois de la physique ne s'y appliquent pas : vous pourrez donc voler comme bon vous semble, faire des sauts de géants, nager au plus profond des océans...

Vous serez surpris par le calme, l'harmonie et la vitalité qu'il s'en dégage. Ici, on se relie à ses instincts primaires, à son être essentiel.

La première étape va être de trouver la brèche vers le monde d'En-bas.

Une fois dans le monde d'En-bas, vous devriez être émerveillé par la beauté de la Nature. Un sentiment de communion avec elle pourrait vous envahir.

Profitez d'être dans ce monde pour vous amuser à l'explorer.

C'est aussi le moment de vous reconnecter à la Terre Nourricière, ainsi qu'à toutes les qualités présentes dans les Chakras inférieurs (Muladhara et Swadhisthana). Puis, asseyez-vous dans ce lieu, et laissez venir à vous votre animal totem.

Certaines personnes feront sa rencontre au cours de leur exploration de ce monde d'En-Bas, d'autres encore auront juste un sentiment diffus qu'il est bien là, à les observer. Il arrive aussi que certaines personnes fusionnent complètement avec leur animal et deviennent le temps du voyage chamanique cet animal avec une exacerbation de tous leurs sens.

Lorsque vous sentirez que ce sera le moment de remonter et après avoir profité de sa compagnie, en lui demandant des conseils, une guidance ou tout simplement après avoir apprécié sa présence et votre rencontre, remerciez-le et dites lui : *"A très bientôt"* .

*"Lorsqu'elle s'enfuit, la route est la seule amante qui
veille la peine d'être suivie".*

Sylvain Tesson

03 - La sauge purificatrice

La sauge est couramment utilisée dans les rituels de purification.

Elle se trouve facilement en magasin directement en bâton de fumigation ou bien pour des tisanes. C'est aussi une plante qui pousse facilement dans les jardins.

Brûlez un bâtonnet de sauge pour faire place libre à de nouvelles aventures et expériences.

Profitez de cette clarté d'esprit pour rédiger votre liste d'actions à mener en vue de votre objectif.

“La fumée est la vieillesse du feu.”

Arturo Capdevila

Lune Croissante

Ça y est, la lune devrait être enfin visible dans le ciel !

Je vous propose, de la période allant du premier croissant de lune jusqu'à la Pleine Lune de porter notre attention sur la relation avec la Terre, la mère nourricière.

Dans la tradition amérindienne, la Terre est appelée Pacha Mama.

La Pacha Mama est représentée par une femme :

- parfois avec deux têtes, l'une pour la vie, l'autre pour la mort.
- d'autres fois avec trois têtes, qui correspondent aux trois mondes : le monde d'en-haut, le monde du milieu et le monde d'En-bas (où se trouvent nos animaux totems).

On lui associe aussi des animaux : la grenouille (la prospérité), le serpent (la protection) et la tortue (la santé).

Peut-être l'un d'entre eux est votre animal totem ?

04 - Les quatre éléments

Avant de se pencher plus spécifiquement sur l'élément de la Terre, prenons un moment pour passer en revue les quatre éléments et goûter à la saveur de chacun d'entre eux.

Dans la philosophie présocratique, le monde est constitué de ces éléments, en plus ou moins grande quantité. Ce sont : **la Terre, l'Eau, l'Air et le Feu.**

Les signes astrologiques sont également catégorisés selon ces éléments dans une énergie d'impulsion, de conservation ou de distribution. Détaillons ces relations ainsi que des idées d'activités à piocher selon votre signe astrologique.

Le Feu

L'élément de la joie. C'est le feu créateur associé aux signes :

- **Bélier** : énergie d'impulsion : le feu vif après les premières étincelles.
- **Lion** : énergie de conservation : le feu stable et rassurant qui brûle avec constance dans la cheminée.
- **Sagittaire** : énergie de distribution : le feu changeant dont les flammes vacillent et dansent dans tous les sens.

Activités suggérées : Faire mijoter un bon petit plat, brûler une bougie, faire un barbecue, allumer un brasero, prendre un bain de soleil, s'habiller de couleurs chaudes, rire à gorge déployée

La Terre

L'élément de la fertilité. C'est la terre matérielle associée aux signes :

- **Capricorne** : énergie d'impulsion : la terre de semences.
- **Taureau** : énergie de conservation : la terre de labours.
- **Vierge** : énergie de distribution : la terre modelable et malléable.

Activités suggérées : Marcher pieds nus, faire du jardinage, faire la sieste sous un arbre, ...

L'Eau

L'élément de la créativité. C'est l'eau émotive associée aux signes :

- **Cancer** : énergie d'impulsion : l'eau, source de vie, la source qui jaillit.
- **Scorpion** : énergie de conservation : l'eau calme, le lac tranquille.
- **Poisson** : énergie de distribution : l'eau qui s'écoule, la cascade qui ruisselle.

L'Air

L'élément de la pensée. C'est l'air intellectuel associé aux signes :

- **Balance** : énergie d'impulsion : l'air purifiant.
- **Gémeaux** : énergie de conservation : l'air circulant, oxygénant sans fin les cellules de notre corps.
- **Verseau** : énergie de distribution : l'air tourbillonnant.

Activités suggérées : Sauter le plus haut possible, grimper dans un arbre, respirer à pleins poumons, se promener au grand air...

*“Les climats, les saisons, les sons, les couleurs,
l'obscurité, la lumière, les éléments, les aliments, le
bruit, le silence, le mouvement, le repos, tout agit sur
notre machine, et sur notre âme.”*

Jean-Jacques Rousseau

05 - La Nature, formidable source de créativité

Si le temps le permet, faites une promenade dans la nature et profitez-en pour ramasser des branches de houx ou de sapin. Les cyclamens, perce-neiges et roses de Noël sont aussi en fleurs.

Créez une couronne avec des branchages et du houx, faites un herbier avec les fleurs ramassées.

Cela sera l'occasion de décorer l'endroit où vous pratiquez la méditation, écrivez sur votre journal, lisez votre livre ou vos magazines préférés... bref, dans ce lieu où vous vous sentez instantanément bien et en harmonie avec vous.

Dans ce lieu particulier, ajoutez un élément particulier : votre création artistique, un cristal, un élément de la nature (feuilles d'arbre, pierres, fleurs fraîches...) que vous avez ramassé : quelque chose qui vous rappelle la Lune du Loup.

Si vous choisissez de travailler avec les cristaux, l'Azurite est un choix pertinent.

C'est une pierre associée au solstice d'hiver et dotée d'une aura mystérieuse. Son bleu profond vous aidera à augmenter votre intuition et vos facultés de communication avec vos guides et votre animal totem.

“La plus belle part de notre vie remonte au plus lointain passé ; sur ce que nous étions destinés à accomplir et n'avons jamais réalisé.”

Eddy du Perron

06 - Les messages dans les nuages

Je vous invite à lever les yeux au ciel au cours de la journée et à observer les nuages. Asseyez-vous quelques instants à l'extérieur et regardez les nuages passer. Si le ciel est dénué de nuages, faites un tour en forêt et repérez les formes dans les arbres, dans les rochers...

Laissez la magie opérer et ouvrez-vous à la beauté de la nature.

“Le silence de la nuit est le lac le plus profond de la terre.”

Dominique Rolin

07 - L'esprit du guerrier

Aujourd'hui, l'heure est venue de passer à l'action en incarnant l'esprit du guerrier.

Pour les Amérindiens, le guerrier était un véritable héros. Souvent, cette fonction leur était attribuée dès la naissance. La légende veut que le cordon ombilical d'un futur guerrier fût enterré sur un champ de bataille. Les guerriers portaient avec fierté la peau des animaux qu'ils avaient combattus. Ainsi, ils se sentaient plus proches de la nature et se sentaient protégés par l'esprit de l'Animal.

Avant de partir au combat, une cérémonie leur était dédiée dans laquelle toute la tribu dansait en cercle, chantait et priait pour le retour du guerrier du combat. On sacrifiait un animal et les guerriers se peignaient le visage avec le sang recueilli.

Leur retour du champ de bataille était célébré dans la liesse. On offrait alors aux guerriers les plumes d'un aigle comme preuve de leurs exploits. Le guerrier avec le plus de plumes était considéré comme le guerrier le plus accompli de la tribu.

Embrassez le courage du guerrier partant au combat.

Utilisez la symbolique de la plume pour vous aider à accomplir les actions qui vous permettront d'avancer sur votre chemin. Que ce soit un bijou en forme de plumes en boucles d'oreilles ou en pendentif, une plume ramassée que vous glissez dans votre poche ou une esquisse de plume griffonnée et placée en évidence : référez-vous à ce symbole de courage pour avancer, pas après pas, vers vos objectifs.

“Il n'y a qu'une façon d'apprendre, c'est par l'action.”

Paulo Coelho

08 - La danse, chemin vers la transe

Les percussions sont traditionnellement utilisées dans les sociétés anciennes comme les chamans d'Amérique ou de Mongolie, les guérisseurs ou sorciers africains ou encore chez les Aborigènes d'Australie qui pratiquent le Didgeridoo.

Elles sont supposées avoir de grands pouvoirs de guérison et d'induire des états de transe. De récentes recherches ont confirmé les effets thérapeutiques de leur écoute notamment sur l'amélioration du système immunitaire, la facilitation d'expression de certains traumatismes et l'augmentation du bien-être.

Les tremblements et les frissons sont utilisés pour relâcher ses émotions. Dans nos sociétés, tout est intellectualisé, verbalisé. Un problème va être disséqué mentalement. Si besoin, une psychothérapie, une psychanalyse sera entamée où la parole sera reine. Les animaux, eux, ont une façon plus primaire et plus efficace de se décharger de leur stress. En effet, après un sprint couru pour échapper à la chasse du lion, une gazelle va frissonner de tout son corps.

Cette méthode de guérison primitive est toujours présente dans la tribu des Kalahari d'Afrique, une des plus anciennes cultures au monde. Elle fait la part belle au mouvement spontané et permet de renouer avec nos instincts corporels.

Dans nos sociétés modernes, nous avons peur de perdre le contrôle, particulièrement par rapport à notre corps. Il ne faut pas pleurer, danser, courir, sauter en public. Les corps sont mis dans des carcans dès la plus tendre enfance. Pourtant pour nous soigner, nous devons « apprendre » à nous relâcher. C'est une curiosité qu'il nous faille à nouveau acquérir ce qui devrait être inné mais qui a été réprimé par une éducation trop stricte et une société trop corsetée.

Pour atteindre ces états méditatifs, il est nécessaire de lâcher prise sur ce contrôle restrictif et donner la libre parole à notre corps. Renouons avec la spontanéité du mouvement.

Les tremblements peuvent être induits afin d'atteindre des états de conscience seconds. Pour cela, il est aussi possible de faire vibrer ses muscles automatiquement si vous vous positionnez d'une certaine façon, de la même façon qu'un rocking-chair se balance dès qu'il est mis en mouvement. Vous pouvez vous laisser bercer une vingtaine de minutes dans un rocking-chair et vous sentirez une douce transe s'emparer de vous. Mais cela est beaucoup plus puissant, lorsque ce phénomène apparaît suite à une vibration émotionnelle : comme pendant un concert, lors de prières, de méditations... C'est ce qui était recherché lors des pratiques chamaniques où les participants dansaient aux sons des percussions.

Les sorciers africains utilisaient cela comme thérapie : induire des trances afin d'entrer en communication avec le divin et les esprits ou simplement améliorer leur bien-être en étant frappé d'un éclair d'amour si puissant que tout son être en résonne. C'est le contraire d'une relaxation telle que l'on recherche souvent en méditation : on ne relâche plus les muscles mais, au contraire, on va chercher à induire des contractions automatiques. Ce sont deux pratiques complémentaires.

Une autre façon d'induire ces tremblements est de pratiquer une séance de Yoga de la Kundalini. La Kundalini est l'énergie primaire, lovée au bas de la colonne vertébrale, que l'on cherche à faire monter dans certaines postures ou sessions de yoga. Pour commencer à la titiller, vous pouvez vous balancer en étant assis et vous laisser aller à de petits mouvements spontanés, ces mouvements vont s'amplifier petit à petit. Un exercice intéressant est de s'asseoir en tailleur et de faire des cercles : à l'inspiration, faites un cercle vers l'avant et sur l'expiration continuez le cercle vers l'arrière. Le but ici est de se laisser aller par le mouvement et de s'ouvrir aux sensations.

Vous pouvez aussi écouter des percussions et vous mettre à danser. Cette transe sera décuplée si vous vous y mettez à plusieurs et partagez cet état d'esprit.

“La danse est le plus sublime, le plus émouvant, le plus beau de tous les arts, parce qu'elle n'est pas une simple traduction ou abstraction de la vie ; c'est la vie elle-même.”

Henry Havelock Ellis

09 - La force de la meute

Cette journée va être consacrée à rassembler votre meute. Votre meute est constituée de personnes qui vous soutiendront dans l'atteinte de vos objectifs : cela peut être votre famille, vos amis ou des gens plus éloignés mais qui partagent vos centres d'intérêts et vos passions.

A l'heure d'internet et des réseaux sociaux, il devient plus facile de créer sa propre tribu. Nous avons notre propre groupe Facebook, les Promeneurs lunaires, où nous échangeons sur tout un tas de sujets, principalement autour du yoga, de l'hypnose et bien sûr des cycles lunaires. Vous êtes les bienvenus si vous souhaitez nous rejoindre.

Vous pouvez aussi vous réunir physiquement et créer votre propre cercle ou tribu. L'important est d'avoir des personnes auxquelles vous pourrez vous confier et qui sauront vous soutenir dans l'atteinte de vos désirs.

"Quand vous vous levez le matin, remerciez pour la lumière matinale. Remerciez pour votre vie et votre force. Remerciez pour la nourriture et pour la joie de vivre. Et si vous ne voyez aucune raison de remercier, soyez assuré que la faute vient de vous."

Tecumseh, chef des Indiens Shawnee

10 - Pieds nus sur la Terre Mère

Afin d'honorer la Terre Mère, Pacha Mama, je vous propose pour cette période d'aller tous les matins faire quelques pas dans l'herbe humide de rosée. Que ce soit juste un pas ou deux, concentrez-vous à ce moment sur ce contact entre vos pieds et le sol. Sentez l'énergie nourricière de Pacha Mama monter en vous. Émettez alors l'intention de rencontrer votre animal totem.

Prêtez une attention particulière à chacun de vos pas, ressentez le contact de vos talons, de vos orteils sur l'herbe humide. En cette saison, le sol est froid, peut-être givré ou même recouvert de neige. Si c'est le cas, ne renoncez pas, faites simplement quelques pas, en marchant rapidement ou en courant et sentez la froideur vous vivifier.

“La poésie de la terre ne meurt jamais.”

John Keats

11 - La tête dans les étoiles

Ce soir, allez-vous promener au clair de la lune. Si le ciel est dégagé, admirez les étoiles et le paysage au clair de Lune. Peut-être une étoile de la Grande Ourse, de la constellation de l'Aigle ou du Corbeau brillera-t-elle plus particulièrement pour vous ouvrir la voie vers la rencontre de votre animal de pouvoir ?

Immergez-vous dans la grandeur de l'Univers, regardez la Lune qui commence à devenir bien ronde, et prononcez vos souhaits à haute voix dans l'oreille attentive du Cosmos.

“La distance qui relie la terre au ciel est celle de la pensée.”

Proverbe mongol

12 - Des animaux à chaque regard

En cette journée, prêtez une attention particulière à tous les animaux que vous rencontrerez : vos animaux familiers comme les animaux sauvages. Prenez-les en photos, croquez-les en dessins, écoutez leurs chants ou leurs cris (et pourquoi pas les enregistrer en audio), ressentez la douceur de leur fourrure...

Entraînez-vous à être réceptif à la vie sauvage, vous renforcerez ainsi votre connexion à la nature, et apprendrez à voir les signes qu'elle met sur votre chemin.

“Les animaux sont des amis tellement agréables - ils ne posent jamais de questions, ils ne font aucune critique.”

George Eliot

13 - Les points de passage entre les mondes

Je vous invite à observer la nature plus attentivement. Comme nous l'avons vu, nous évoluons dans le monde du Milieu. Les Esprits Animaux, eux, évoluent dans le monde d'En-bas.

Avec la Pleine Lune approchant, les passages entre les mondes vont s'ouvrir plus facilement. Pour descendre dans le monde d'En-bas, vous devrez passer par une de ces brèches. Dans votre environnement, repérez des chemins qui descendent, des troncs d'arbres creux, des escaliers en pierre, des rochers particulièrement disposés ... tout ce qui pourrait vous attirer et vous semble pouvoir vous mener vers le monde des Animaux de Pouvoir.

Observez ainsi la Nature pourra vous permettre une visualisation plus aisée lors des méditations guidées où vous êtes invité à descendre dans le monde d'En-Bas. Vous pouvez, à ce propos, refaire la méditation proposée en début de cycle, et voir si de nouvelles images vous viennent à l'esprit et si un nouveau fil avec votre animal totem peut être tissé.

“Il y a des couleurs qui, isolées, paraissent insipides, mais manqueraient terriblement à un peintre exigeant, de même, il y a des épices qui, pris isolément, sont immangeables et sont cependant les éléments indispensables d'une grande cuisine réussie.”

Grégoire Lacroix

14 - La Pleine Lune du Loup

La Pleine Lune était au cœur de la pratique chamanique. De nombreux rituels de guérison se tenaient sous ses rayons. Nous allons la fêter nous aussi dans une cérémonie de libération.

Prenez un instant pour vous centrer et posez-vous les questions :

"Qu'est ce qui me retient ?", "De quoi puis-je me libérer et dont je n'ai plus l'utilité ?", "Quels sont mes blocages ?"

Écrivez vos réflexions sur un papier. Vous pouvez aussi écrire, de façon plus générale :

"Je me libère mon âme, mon corps et mon esprit de tous mes doutes, peurs, douleurs et regrets".

Sortez de dessous votre oreiller la liste de vos désirs que vous avez écrite en début de lunaison.

Allumez un feu : peu importe sa taille, qu'il brûle dans un brasero, dans un bol en métal ou au sommet d'une bougie. Appelez ensuite une présence supérieure : la Source, Dieu, le Grand Esprit, l'Univers, vos guides spirituels, votre animal totem ou les ancêtres de votre lignée.

Demandez à l'esprit du feu de vous aider à vous libérer de ce dont vous voulez vous défaire et demandez à l'esprit de l'air de recevoir ce que vous relâchez.

Brûlez vos papiers et soufflez sur le feu en émettant l'intention que ce que vous expirez représente vos blocages. Vos anciennes croyances et certitudes mal placées, les drames de notre passé, vos souffrances se défont, s'apaisent et renaissent positivement dans le monde des Esprits grâce au Feu.

La fumée s'échappant de votre liste de Nouvelle Lune apporte les prières dans le monde des Esprits et aide à la visualisation. Vous

vous détachez de toute attente.

Remerciez le Feu, l'Air et tous vos guides pour vous avoir assisté dans cette cérémonie.

Lune Décroissante

La Lune décroissante est la phase où nous allons nous libérer de nos blocages mais aussi de nos attentes. Se dégager de ses attentes permet de supprimer la peur, le doute, les questionnements répétitifs sur quand et comment nos souhaits vont se réaliser. Ainsi, nous pourrons suivre le flux de l'Univers et accepter avec joie ce que la Vie met sur notre chemin, en évitant les déceptions, le voile des attentes ainsi levé. C'est aussi le temps de lever le pied et d'apprécier pleinement les fruits de notre travail.

Nous allons nous mettre dans cet état d'esprit d'harmonie et de libération, en travaillant avec la Roue Médecine.

La Roue Médecine est un cercle de pierres qui était traditionnellement utilisé dans les cérémonies amérindiennes. Cette Roue est une manifestation physique de l'énergie spirituelle, permettant d'établir un dialogue entre notre esprit et celui du Créateur, du Grand Mystère, de l'Univers ou de la Terre Mère. C'est aussi une roue de protection qui rassemble sa communauté pour communier avec le monde des Esprits, la Nature et notre propre Âme.

La Roue est un miroir du monde extérieur et de notre propre monde. Elle nous donne accès à une meilleure compréhension de ces deux mondes. Nous pouvons ainsi avoir accès à nos parts d'ombre, les aspects de notre vie sur lesquels progresser afin de tendre vers notre Moi Supérieur. La Roue représente le cycle de la Nature et de la Vie. Tout est un éternel recommencement : les saisons reviennent chaque année, à la mort succède la naissance...

Le cycle est représenté par le cercle. Cette forme géométrique est partout dans la nature : les troncs d'arbres, les nids des oiseaux, les cratères des volcans, ... de la plus petite goutte de pluie jusqu'à la

Terre, le Soleil et toutes les planètes... Il n'y a que très peu de lignes à l'état naturel. La nature aime fonctionner en cercle de la naissance à la mort, du Printemps à l'Hiver. Le temps n'est pas linéaire ! On comprend alors le pouvoir sacré du cercle.

Ici, le terme "Médecine" représente la force de vie et notre propre capacité à guérir et nous élever spirituellement. La Roue Médecine nous apprend à nous reconnecter à la nature et à trouver la sagesse et la guérison dans ses directions cardinales, ou les Quatre vents, afin de parvenir à :

- Un corps fort et en bonne santé (l'Est)
- Un mental sain (le Sud)
- Une paix intérieure dans son cœur (l'Ouest)
- Une vie spirituelle riche (le Nord)

Au centre, se trouve le divin, la Terre Mère, l'Univers, ou toute autre appellation qui représente pour vous la source des mystères ou encore notre âme. Se trouvent ensuite quatre quadrants auxquels sont associés :

- les étapes de la vie : la naissance, la jeunesse, l'âge adulte et la mort
- les saisons : le printemps, l'été, l'automne et l'hiver
- les dimensions de l'être : le mental, l'esprit, le cœur et le corps
- les éléments : le feu, l'air, la terre et l'eau
- les couleurs de l'humanité : jaune, noir, blanc et rouge
- les animaux totems : l'aigle, l'ours, le loup et le buffle
- les plantes cérémoniales : le cèdre, le tabac, la sauge et l'herbe à bisons

15 - La roue médecine

Commençons ce travail par construire cette roue médecine. La roue commence à l'Est, puis descend dans le Sud, pour remonter par l'Ouest et le Nord. Cette roue peut servir de « carte spirituelle » permettant de savoir où vous en êtes. Pour réaliser cette roue, faites un cercle de pierres avec des pierres particulières représentant les 4 directions cardinales :

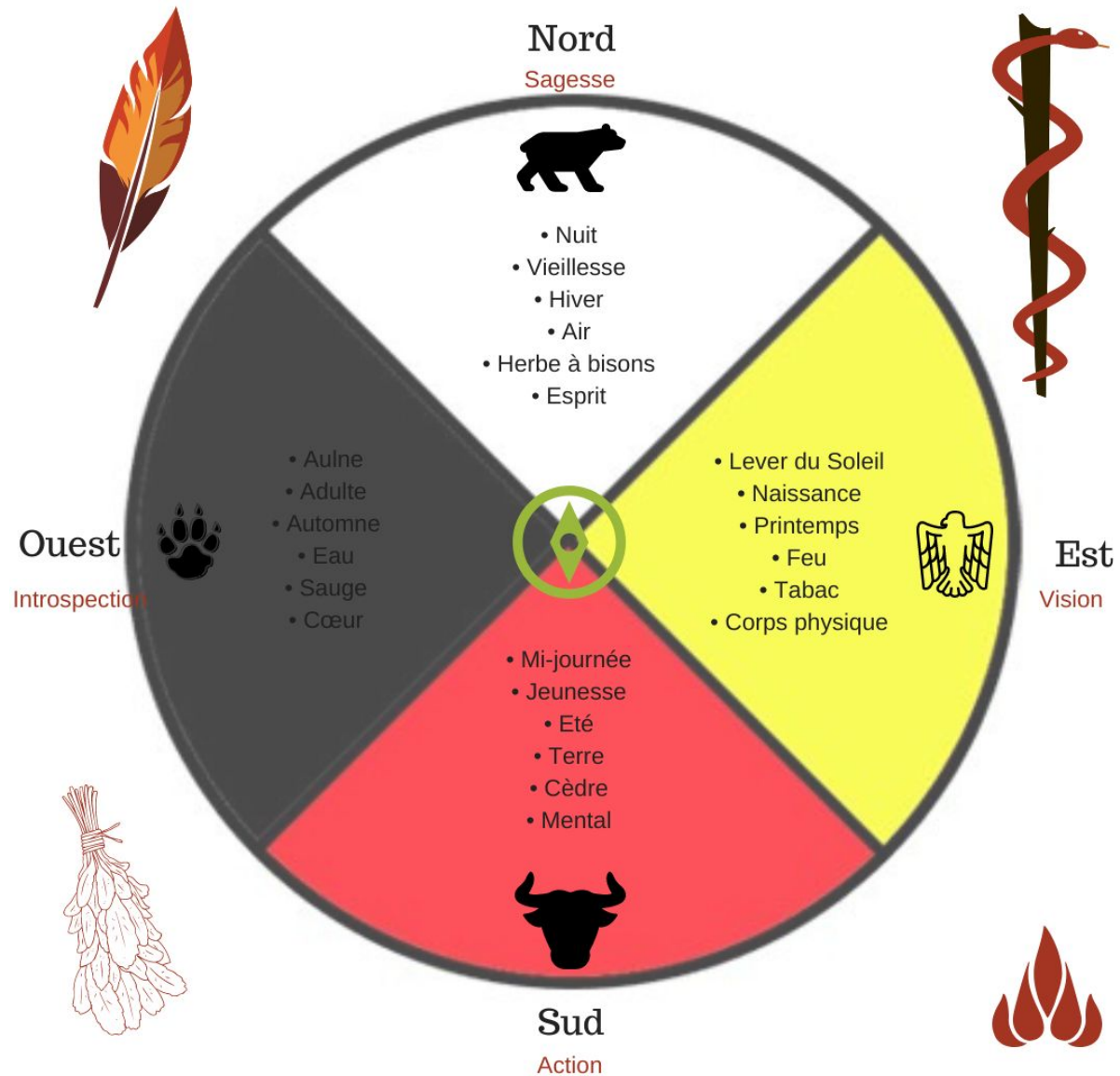
Commencez par placer le centre du Cercle, représentant le Créateur et continuez dans le sens horaire avec :

- L'Aigle à l'Est
- La Mère Terre au Sud-Est
- Le Buffle au Sud
- Le Père Soleil au Sud-Ouest
- L'Ours à l'Ouest
- La Grand-Mère Lune au Nord-Ouest
- Le Loup au Nord
- L'Esprit Arbre au Nord-Est

Puis, observez les mouvements et les sons dans la nature : les animaux, le vent dans les arbres...

Fermez vos yeux et concentrez-vous sur les autres sens : humez la fragrance de l'air et de la terre, ressentez la brise du vent au contact de votre peau, écoutez le bruit des insectes... Ouvrez-vous à cette médecine et soyez à l'écoute de votre intuition. Prenez un moment pour réfléchir : où en êtes-vous dans votre vie ? Quelle direction souhaitez-vous prendre ?

Nous allons poursuivre notre travail avec cette Roue jusqu'à la fin du cycle en suivant les 4 directions : l'Est pour la joie, le Sud pour la générosité, l'Ouest pour l'amour et le Nord pour la sagesse.



“Le véritable voyage de découverte ne consiste pas à chercher de nouveaux paysages, mais à avoir de nouveaux yeux.”

Marcel Proust

16 - Le périple commence à l'Est

L'Est est la direction où le Soleil se lève, nous sommes guidés par Wabanong, l'Esprit, le gardien de l'Est.

A l'Est, la couleur est le Jaune, la couleur du soleil. Cela représente la naissance, le Printemps et le renouveau. L'animal totem associé est l'Aigle : l'oiseau qui vole au plus près du Grand Mystère et du Soleil.

Les plumes d'Aigle sont considérées comme de bon augure et sont utilisées comme remède dans la médecine amérindienne traditionnelle.

Plus généralement, les oiseaux s'épanouissent dans cette direction. Ils peuvent prendre suffisamment de hauteur pour voir les problèmes dans leur globalité. Ainsi, nous aussi gagnons en clarté.

Les qualités associées sont : le partage, la gentillesse, l'ouverture d'esprit, l'innocence, la joie, l'authenticité et l'espoir.

Le voyage commence ici avec la vision de nouvelles perspectives. C'est la Voie de la Lumière qui nous aide à voir les choses avec clarté. C'est le tout début d'un projet : le moment où nous envisageons nos rêves, celui de l'Illumination.

Pour commencer ce périple, asseyez-vous simplement devant votre Roue Medecine. Fermez les yeux et accueillez les sensations, les bruits extérieurs, les odeurs qui parviennent à vos narines...

Connectez-vous avec la Medecine de l'Est : entrez dans une attitude de joie, de bonheur. Ressentez une énergie nouvelle arriver comme la sève monte dans les arbres au Printemps. La couleur Jaune de l'Est est aussi celle du 3ème Chakra, Manipura, situé dans le Plexus Solaire. Visualisez cette boule d'énergie de couleur Jaune qui grossit à chaque inspiration, puis cette boule se rétracte légèrement à

chaque expiration. Répétez l'exercice autant de fois que vous le souhaitez.

Terminez cette séance par une de ces affirmations :

- « *Je m'aime et je m'accepte* »
- « *Je crois en moi* »
- « *Je peux réussir tout ce que je désire* »
- « *Je m'affirme* »
- « *Je suis fort et courageux* »
- « *J'ai le pouvoir de décider* »
- « *Je suis au contrôle de ma propre vie* »
- « *Je suis en paix avec moi-même* »

“Dieu, c'est un lieu fermé dont l'aurore a la clé...”

Victor Hugo

17 - Le Feu, à l'origine de la Vie

L'élément de l'Est est le Feu : c'est le Feu Sacré à l'origine de la Vie. Ce qui symbolise la chaleur, l'énergie, la lumière. Le feu permet aussi de purifier en transformant le bois en cendres. Nous avons déjà utilisé ses vertus lors de notre célébration à la Pleine Lune. Ce soir, je vous propose une technique de concentration issue du yoga : Trakata ou la méditation de la bougie.

Allumez une bougie et placez-la environ à 50 cm devant vous. Asseyez-vous confortablement, tout en maintenant le dos bien droit. Regardez la flamme et concentrez-vous sur celle-ci en essayant de la regarder fixement, sans cligner des yeux. Laissez des larmes couler si elles arrivent. Puis fermez les yeux lorsque le désir s'en fera vivement ressentir. Visualisez alors la flamme les yeux fermés. Déplacez-la mentalement vers la zone située entre vos sourcils, là où s'ouvre le 3ème Œil. Respirez profondément quelques instants et rouvrez les yeux. Vous pouvez reprendre ce processus une deuxième fois, puis une troisième fois. Puis soufflez la bougie et regardez la fumée s'élever dans les airs, comme votre conscience devenir plus exacerbée.

“Notre ombre n'éteint pas le feu.”

Paul Eluard

18 - L'Esprit de l'Aigle

L'Aigle est l'animal totem de l'Est. Aujourd'hui, nous allons nous relier à ce noble animal. Il représente la liberté et la clairvoyance.

Il possède aussi une vue perçante, visant bien au-delà des apparences. Il vole à des hauteurs vertigineuses, ce qui lui permet d'avoir une relation privilégiée avec le Grand Esprit. Incarnez ainsi l'Aigle vous permettra d'avoir une vision claire sur vos objectifs et sur votre avancée. Si vous avez le sentiment de stagner dans votre progression, profitez de sa relation avec le Grand Esprit ou le Grand Mystère pour lui demander de l'aide sur votre chemin.

Tout au long de la journée, fermez les yeux régulièrement et imaginez-vous prendre corps avec l'aigle le temps d'un instant pour surplomber votre quotidien et planer dans les airs.

“Une très grande vision est nécessaire et l’homme doit la suivre comme l’aigle cherche le bleu le plus profond dans le ciel.”

Chef Crazy Horse

19 - L'énergie vitale orientale

Ce quadrant représente aussi le Corps Physique, que nous venons incarner à notre naissance. Au fond de nous, sommeille une énergie primaire, source de l'étincelle de vie originelle.

Lorsque vous fermez les yeux, plongez à l'intérieur de vous et explorez votre corps afin de trouver cette boule d'énergie. Peut-être est-elle là, bien présente, bien vibrante et évidente, mais peut-être s'est-elle tapie plus profondément dans un de vos organes, au creux de vos reins, dans votre pancréas, dans votre cœur, vos poumons...

Partez à sa recherche, et dès que vous l'aurez trouvée, peu importe sa taille, sa forme, sa couleur, accueillez-la et invitez-la à vibrer de nouveau, à grossir, à grandir, à briller de plus belle et faites la parcourir tout votre corps, de vos orteils au sommet du crâne, de votre cœur jusqu'au bout des ongles. Sentez ainsi une nouvelle sensation de vitalité monter en vous.

Profitez de cette énergie nouvelle pour faire une belle promenade, un petit footing, une séance de sport intensif ou un bon massage, afin de prendre soin de votre corps physique.

“Regardez mes frères, le printemps est venu, la terre a reçu les baisers du soleil, et nous verrons bientôt les fruits de cet amour.”

Sitting bull, sioux Lakota

20 - Progression vers le Sud

Dans le Sud, la couleur est le Rouge : la couleur des terres chaudes d'argile rouge. Nous sommes au cœur de la journée avec Shawanong, l'Esprit gardien du Sud. C'est la saison de l'été, le temps de la jeunesse. C'est aussi le temps de la mi-journée, lorsque le soleil est au plus haut. L'animal associé est le bison. Un animal généreux, loyal, honnête et respectueux. Il a l'esprit du sacrifice : dans un troupeau, les jeunes sont au centre du cercle afin d'être protégés par les aînés en cas d'attaque. Tous les animaux à quatre pattes sont également dans ce quadrant. C'est le temps de travailler afin d'être prêt pour les mois d'automne et d'hiver. C'est la voie du soleil qui nous engage à agir afin de pouvoir récolter plus tard, les fruits de nos efforts. Pour nous, ce sera l'occasion de préparer l'avenir. Nous travaillerons aussi sur notre image de nous-même : la confiance, l'amour et l'estime. Il est associé à la Terre. Nous l'utiliserons comme force protectrice et nourricière. C'est le moment de se battre pour voir éclore nos rêves. Le Rouge est aussi la couleur de Muladhara, le Chakra de la Base.

Continuons notre chemin en nous asseyant devant notre Roue Médecine.

Connectez-vous avec la Médecine du Sud : entrez dans une attitude de confiance. Visualisez une boule d'énergie de couleur Rouge qui grossit à chaque inspiration, puis cette boule se rétracte légèrement à chaque expiration. Ressentez la chaleur se dissiper en vous et le rouge colorer progressivement chaque cellule de votre corps, chaque fibre musculaire, chaque nerf, chaque pore de votre peau. Terminez cette séance par une de ces affirmations :

- *L'Univers me soutient*
- *Je suis à ma place là où je suis*
- *J'ai confiance en la voie qui s'ouvre devant moi*

“L’enfant noir, l’enfant blanc ont tous deux le sang rouge.”

Pierre Osenat

21 - Une méditation sur la Terre

Le Sud est le quadrant du Mental et de l'élément de la Terre.

Le végétal associé est le Cèdre, qui purifie le corps et protège contre les maladies.

Vous pouvez en diffusez de l'huile essentielle si vous en avez à disposition et poursuivre dans une session de méditation permettant de se nourrir de l'Énergie de la Terre Mère.

Asseyez-vous confortablement et laissez la détente s'installer.

Lorsque vous aurez atteint un état de détente qui vous convient, visualisez des racines sortir de vos pieds, traverser l'écorce terrestre, passer au-delà des différentes couches géologiques et venir puiser dans l'énergie nourricière de la Source.

Cette énergie remonte, aspirée par vos racines émanant de vos pieds. Sentez la relation avec Pachamama se consolider. Laissez-vous nourrir et bercer par la Terre Mère qui saura vous soutenir sans faillir à chaque pas que vous poserez sur elle.

“L’homme n’a pas tissé la toile de la vie, il n’est qu’un fil de cette toile.

Quoi qu’il fasse à la toile, il le fait à lui-même.”

Chef Seattle

22 - L'esprit du bison

Le Bison représente la générosité, le partage et l'esprit communautaire.

Les légendes amérindiennes content qu'une Wakan, femme sacrée, accompagnée d'un Bison Blanc, a remis à un chasseur Lakota l'enseignement des sept préceptes rituels : la Pipe Sacrée, la Hutte de Sudation ou l'Inpi, l'Imploration de Vision, la Danse du Soleil, la Garde de l'Âme, les Rituels de Passage, l'Apparement. Elle leur a appris l'importance du rituel du Calumet de la Paix où tous les peuples se retrouvent en harmonie.

Le peuple Lakota attend le retour d'un Bison Blanc dont la fourrure changerait de couleur passant du Blanc, au Rouge, Noir puis Jaune, les couleurs des Quatre Directions. Ces couleurs sont aussi associées aux différents peuples de l'Humanité, où tous les hommes, peu importe leurs origines, vivent en paix.

Nous aussi, retrouvons cet esprit communautaire et d'amour de son prochain. A cette fin, soyez reconnaissant envers vos proches, vos amis, vos voisins : toutes les personnes qui vous entourent et créent une relation d'humanité et d'entraide autour de vous. Invitez-les à partager votre repas, conviez-les pour un goûter ou écrivez-leur un petit mot de remerciement pour incarner ainsi l'esprit du Bison.

“Quand le bison était abondant, nous étions libres, ce furent les bonnes années.

Bien que les troupes de bisons ne couvrent plus les grandes plaines, nous nous en souviendrons longtemps.”

Red Oak, chef Sioux

23 - Vers l'Ouest, à l'aulne

A l'Ouest, se trouve Sha'ha'ngabi'hanong, l'Esprit gardien de l'Ouest. C'est le moment du coucher du Soleil et la saison de l'Automne. Il est associé à l'âge adulte. L'automne est lié à l'abondance des récoltes et la saison de la beauté où la nature est vibrante de couleur. A l'Ouest, se trouve la porte à travers laquelle passer lorsque nous quittons le monde terrestre pour celui des Esprits. L'animal associé est l'Ours. Ce sont tous les êtres se déplaçant sur deux pattes, les hommes y compris.

L'herbe est la sauge. Traditionnellement la Sauge est utilisée pour chasser les mauvais esprits afin de rendre notre cœur pur et aimant. La couleur associée est le Noir. C'est la Voie de la Transformation, du jour vers l'obscurité. Les qualités sont la Force et l'Expérience. C'est le moment de vivre ses rêves. La volonté est mise en avant.

Ce soir, observez ce moment si particulier lorsque le jour bascule dans la nuit. Ce temps de pause entre chien et loup où la nature retient son souffle avant de plonger de l'autre côté : tout un monde mystérieux et mystique s'apprête à s'offrir à vous. Dans ce moment si précieux de l'aulne, la nature se dévoile et semble plus proche, dans une antichambre où elle revêt ses habits de nuit. Elle est ainsi plus vulnérable.

S'il est visible, appréciez de toute votre âme la beauté du coucher du soleil. Osez montrer vos faiblesses, vos doutes, vos peurs et acceptez cette part d'ombre en vous. La Lune ne tardera pas à vous baigner de ses rayons balsamiques.

“Si élevé que soit l'arbre, ses feuilles tombent toujours à terre.”

Proverbe chinois

24 - L'esprit de l'Ours

L'ours incarne le courage et la force. C'est aussi un animal solitaire qui sait qu'il peut compter sur ses propres ressources. Il représente aussi l'Enseignement car il a appris à survivre dans des milieux hostiles comme l'Ours Blanc, le Seigneur de l'Arctique. Il sait faire preuve de patience et est l'animal de l'équilibre, du juste milieu.

Dans la journée, prenez régulièrement une pause pour fermer les yeux et vous imaginer en ours, solide sur vos appuis et sûr de votre force. Osez prendre des risques et imitez le courage de l'Ours. Prenez également un temps pour vous isoler afin de rassembler vos forces et vos ressources.

“Tout n'est pourtant qu'illusion.

L'ours de la vraie vie attend tout le monde au tournant.”

James Crumley

25 - L'Eau et sa symbolique

L'élément associé est l'eau. A l'Ouest, se trouve l'océan. L'eau représente la pureté, le renouveau. Elle est présente dans de nombreux rituels religieux : le baptême, les ablutions, les immersions...

Votre douche peut devenir comme un rituel méditatif : visualisez l'eau nettoyer toutes vos pensées négatives, tous vos blocages, vos douleurs... Imaginez-les s'écouler le long de votre corps et s'en aller loin de vous. Pensez ensuite à toutes les choses positives que vous souhaitez dans votre vie et sentez les couler sur votre tête, absorbez-les par tous les pores de votre peau.

Ce soir, vous pourrez également noter sur un papier les blocages dont vous souhaitez vous débarrasser et les placer dans une petite étendue d'eau. Regardez l'encre sur le papier et le papier lui-même se dissoudre tranquillement dans le liquide et éloigner de vous les toxicités que vous aviez identifiées.

“L'eau n'oublie pas son chemin.”

Proverbe russe

26 - Fin du voyage, au Nord, avec le Loup

Avec le Nord vient la Nuit gardée par Keewatinong, l'Esprit gardien du Nord. La couleur du Nord est le Blanc, comme celle de la Neige couvrant les plaines. C'est le moment de la Nuit et de l'Hiver. Le Nord représente la vieillesse. L'herbe sacrée associée est le foin d'odeur (l'herbe qui est dans les bouteilles de la vodka polonaise Żubrówka) ou l'herbe aux bisons. Cette herbe est souvent tressée pour en faire des bracelets.

L'animal associé est le Loup (une exception car il a quatre pattes et pourrait donc appartenir au Sud).

Dans ce quartier, se trouvent aussi tous les êtres rampants ou nageants. Les leçons apprises dans le Nord auront trait à la sagesse et l'authenticité. C'est le moment de transmettre vos apprentissages. Vous progresserez dans votre organisation et atteindrez un sentiment de plénitude.

C'est aussi le temps des conclusions. Ce quadrant représente l'Esprit, qui poursuivra son chemin vers l'au-delà. Son élément est l'Air, le vecteur qu'utilisera l'Esprit pour monter. C'est l'occasion de le respirer à pleins poumons.

Pendant quelques minutes, efforcez-vous de respirer profondément : prenez de grandes inspirations en vous emplissant de l'Esprit de l'Air, restez quelques secondes les poumons pleins et visualisez l'Air tourner dans votre corps et expirez en remettant vos doutes à l'Esprit de l'Air.

“Avant, nous regardions vers le ciel, maintenant nous regardons vers la terre, et nous croyons au ciel sur le témoignage de la terre.”

Umberto Eco

27 - Nos ancêtres et nos guides spirituels

Comme les loups se regroupent en meute, profitez de ce moment pour vous retrouver en famille si cela est possible et reconnectez-vous à vos racines. Retraced l'histoire de votre famille. Découvrez votre lignée, peut-être découvrirez-vous des histoires passionnantes et des talents remarquables. Vos aïeux peuvent être une source d'inspiration et vous aider en cas de problème dans votre vie que vous ne savez pas comment résoudre. Alors, entrez en contact avec eux et demandez leur aide.

Asseyez-vous simplement et émettez l'intention de vous connecter à vos Ancêtres qui sont passés dans le monde d'En-Haut.

“Oublier ses ancêtres, c’est être un ruisseau sans source, un arbre sans racines.”

Proverbe chinois

28 - L'esprit du Loup

Les loups sont des animaux très intelligents. Ils représentent aussi l'intuition et l'instinct primaire. Un loup ne se domestique pas, il reste fidèle à ses valeurs et à son désir de liberté.

Les loups ont un sens aiguisé de la famille : la louve défendra ses enfants coûte que coûte, la meute protège et chacun y trouve sa place et son rôle à jouer. Devenez un loup le temps de quelques respirations, aiguiser vos instincts et renouez avec la vie sauvage. Le Loup aussi termine le cercle de la Roue Médecine.

Il est vu comme un passeur et un initiateur vers le monde de l'Au-Delà, comme le Loup Solitaire qui s'isole de la meute lorsque le temps est venu. En embrassant ses qualités, nous aussi, nous parvenons à mettre un pied dans un monde au-delà de nos seules perceptions physiques.

“On a beau donner à manger au loup, toujours il regarde du côté de la forêt.”

Ivan Tourgueniev

29 - Au revoir à Grand-Mère Lune

Ce cycle s'achève. Il est temps de nous libérer pleinement de toutes nos attentes. Brûlez vos listes et ce que vous aurez consacré à cette Lune et dont vous voulez faire offrande au Grand Esprit.

Rangez vos créations dans un tiroir. Faîtes place nette dans votre cœur, votre âme et votre esprit au nouveau cycle qui se prépare.

Au cours de ce voyage lunaire qui nous aura transportés à l'époque où les chevaux sauvages et les hommes se côtoyaient au cœur des grandes plaines amérindiennes et où les loups brisaient le silence des nuits de leurs hurlements glaçants, vous aurez peut-être rencontré votre Animal Totem ou un guide spirituel.

Maintenez ce contact précieux pour les lunaisons à venir tout au long de votre existence. Vous avez de puissants alliés à vos côtés. Si ce ne fut pas le cas, soyez patient, ces pratiques vous auront certainement ouvert à la perception d'une autre réalité derrière nos tracasseries quotidiennes.

Si dans la tradition chamanique, la Mère est la Terre, le Père est le Ciel ; la Lune, elle représente la Grand-Mère. Cette grand-mère, sage et bienveillante, qui couve ses petits-enfants d'un regard plein de tendresse, même si elle se montre parfois distante.

Celle-ci va se voiler à nouveau de sa cape noire et jouer les invisibles.

Nous allons la retrouver très vite pour le prochain cycle de la Lune des Neiges.

“Une quête commence toujours par la chance du débutant.

Et s'achève toujours par l'épreuve du conquérant.”

Paulo Coelho

La Lune des Neiges

La Lune du Loup nous a transportés dans les plaines amérindiennes. Nous avons couru à ses côtés, traversant monts et vallées, à la recherche de notre animal totem. Le froid se fait de plus en plus vif, le ciel s'est chargé de nuages lourds et gris. Quelques flocons commencent à tomber. Peu à peu, le sol est recouvert d'une pellicule blanche qui se déroule pour nous transporter dans un film avec comme décor un paysage hivernal pittoresque, recouvert de neige. Nous arrivons à l'orée de la forêt. Notre vue s'ouvre sur une colline au sommet duquel se dessine un majestueux palace de glace. Les flocons virevoltent dans le ciel, comme des confettis fêtant l'arrivée de la Lune des Neiges.

Notre loup nous laisse ici et tire sa révérence. Il se retourne et sa silhouette élancée s'engouffre dans la forêt, mangée par les arbres. Sa présence et son esprit resteront maintenant gravés au fond de nous. Au loin, la lueur de la Lune se reflète dans une splendide bâtisse.

C'est le légendaire palais des Archétypes.

Ici, trônent, chacun à tour de rôle, les Archétypes qu'incarne la lune au cours de son cycle. Si nous avons eu l'occasion d'apercevoir leurs ombres lors de la Lune des Longues Neiges, lors de ce cycle-ci, nous allons les observer finement dans leur palais des glaces, lorsque la nuit tombera et révélera la lumière lunaire.

La Lune est un sublime astre qui a été personnifié dans de nombreuses cultures et traditions. Séléné ou Artémis à Athènes, elle fut nommée Diane ou Luna, selon chacune des rives de la mer Ionienne. Féminine dans l'Antiquité romaine et grecque, elle se dévoila masculine au Japon et en Mésopotamie. Sa nature changeante, tout au long de son orbite autour de la Terre, fait de cet

astre un miroir, qui reflète différents aspects de notre personnalité, au fil de sa position céleste.

Cette psyché majestueuse est une invitation à s'y mirer afin d'y voir la révélation de notre psychisme.

Même si elle nous présente toujours une même face, la Lune porte bien des masques au cours de son cycle. De la Jeune Fille à la Grand-Mère, elle nous donne l'occasion de nous révéler à travers ces Archétypes.

Et ce miroir aux mille éclats va voir devant lui apparaître différents personnages féminins. Gardienne de vérité, la Lune magnifiera leurs côtés lumineux et révélera leurs parts d'ombre.

Alors, passons de l'autre côté de ce miroir lunaire et engageons-nous dans cette valse des costumes en rencontrant les différents Archétypes des phases de la Lune.

LA NOUVELLE LUNE : LA SORCIÈRE

01 - Écrire sa liste de Nouvelle Lune

Chaque phase de la Lune est associée un Archétype différent. Tous les trois jours, vous allez vous relier pleinement avec cet Archétype afin de faire ressortir certains éclats de votre personnalité. Cependant, tout archétype possède une part d'ombre. Une journée sera aussi consacrée à les évaluer et à travailler sur leurs penchants obscurs. Vous vous inspirerez ensuite des mythes, des contes, des personnages de fiction et de la vie réelle pour vous montrer une façon d'incarner ces Archétypes. Mais, tout d'abord, poussons ensemble la porte d'entrée du palais.

Un vaste hall nous accueille, couronné par un dôme de verre, offrant une magnifique vue du ciel étoilé qui nous donnerait presque le vertige en levant les yeux. La Lune n'est pas encore présente dans le ciel pour que notre regard y trouve un point d'ancrage. Au centre de la pièce, une table et un fauteuil sont installés et semblent vous inviter à l'assise. Un beau carnet accompagné d'un joli stylo se trouvent sur cette table.

C'est le moment d'écrire votre liste de Nouvelle Lune, à la clarté des étoiles.

Sur votre carnet lunaire, écrivez une liste de 10 souhaits que vous aimeriez voir réaliser, comme décrit dans les chapitres précédents.

Dans ce cycle, soutenu par les Archétypes, ajoutons les affirmations suivantes :

- *J'avance au rythme de l'Univers.*
- *J'accepte le changement*
- *Je me connecte avec ma partie féminine*
- *J'honore le Sacré en moi*
- *Je me laisse guider par les Archétypes dont je m'inspire et retire de la Force*

Recopiez la liste de votre carnet lunaire sur deux morceaux de papiers.

Un de ces morceaux sera enterré au creux de la terre, à l'abri du gel, le soir de la Pleine Lune.

Le deuxième morceau s'en ira en fumée attraper les derniers flocons de la Lune des Neiges, à la fin du cycle.

Mais, pour cette nuit, glissez ces papiers sous votre oreiller, engouffrez-vous dans un sommeil et laissez la magie reposer pour qu'il neige sur vos rêves.

“Mon pays, ce n'est pas un pays c'est l'hiver.

La gloire passe ici par la glace.”

Dany Laferrière

02 - Jouer à la Sorcière

En cette période, la nuit est noire et l'œil du ciel borgne bien fermé. Sorcière, la Lune est voilée de sa cape noire. Un air de mystère règne sur la Terre. Le voile entre notre monde et celui des esprits a la finesse d'une toile d'araignée. Mais si les doux rayons lunaires ne touchent pas encore nos pupilles, une énergie de renouveau est palpable par tous nos autres sens. Tout le monde se prépare pour célébrer la venue de Dame Lune. On sent bien qu'elle est là, toute proche, dans les coulisses, à nous épier derrière les rideaux de la scène, en velours noir et parsemés d'étoiles.

Et, dans le public, on chuchote, on s'interroge, on se met à l'aise dans son fauteuil : on se prépare pour assister à la représentation !

Tandis que la Lune, elle, grimée en Sorcière, observe cet étrange ballet. Cette Sorcière, elle l'incarne en cette phase de Nouvelle Lune.

Elle maîtrise son art à la perfection. La Sorcière est puissante. Elle vit dans son monde qu'elle façonne à sa manière. Elle méprise les conventions et préfère souvent vivre à l'unisson avec la Nature dont elle retire une grande partie de ses pouvoirs. C'est une sorcière bienveillante et elle n'use de ses sorts que pour le bien de l'humanité. Bien loin de la sorcière offrant à Blanche-Neige une pomme empoisonnée, cette sorcière-ci se consacre à mettre de la féérie dans le quotidien de ses congénères.

La Sorcière possède une relation ouverte et sans ambages avec elle-même. Elle assume sa sensualité et sa féminité pleinement, même si cela n'est pas toujours bien vu et à l'origine de regards réprobateurs.

Elle est à l'écoute de ses sens et suit ses envies pertinemment, au mépris du qu'en dira-t-on.

Elle possède aussi la clé pour ouvrir vers le monde des Esprits. Elle la fait jouer dans la serrure du monde de l'au-delà, dès qu'elle en a besoin : pour recevoir un message pour guider, celles ou ceux qui osent franchir le seuil de son antre.

Alors, transformez-vous en sorcière pour les quelques jours à venir. Voici une liste d'activités à pratiquer en cette période de Nouvelle Lune, pour voir votre balai d'un regard différent :

- Tirer une carte de tarot

Dès qu'elles ont une décision à prendre, une interrogation sur un sujet, un doute sur le chemin à prendre... les Sorcières sortent de leur besace, leur jeu de tarot de Marseille.

Elles tirent les cartes et laissent leur intuition et les figures leur dicter la réponse à l'intention qu'elles avaient émise en sortant les cartes du jeu. Pour avoir cette guidance au quotidien, tirez les cartes.

Le tirage le plus simple consiste à tirer les cartes en croix :

- La première carte représente le moment présent, la situation actuelle
- La deuxième carte représente les obstacles
- La troisième carte représente l'évolution future de la situation
- La quatrième carte est la réponse à votre question.
- La cinquième carte est la carte de synthèse

Si vous ne possédez pas de jeu de tarot, demandez à un ami de le faire pour vous. Sur internet, on peut trouver des tirages gratuits. Cela peut être une solution de repli même si un jeu de tarot que vous manipulerez vous-même sera bien plus ancré de votre magnétisme et en phase avec votre aura.

● **Écouter et suivre son intuition**

Les sorcières ont un sens de l'intuition très développée. Elles sont connues pour s'y fier sans se soucier des conventions. Vous aussi, apprenez à être plus à l'écoute de cette petite voix qui chuchote au

creux de votre oreille et à suivre ses conseils. Essayez d'agir en fonction de ce qu'elle vous dit, en tentant d'ignorer un peu ce que la raison vous dicterait de faire, sourde à votre cœur et trop encline à suivre les chemins tout tracés. Laissez-vous guider par cette voix en vous moquant du qu'en dira-t-on.

● **Brûler des bougies en disant des vœux**

Dès qu'elles ont des sorts à réciter ou des incantations à prononcer, les sorcières allument une bougie. Leurs placards sont remplis de chandelles de toutes les couleurs selon la magie qu'elles veulent exercer :

- une bougie blanche pour la Pureté et Spiritualité
- une bougie rouge pour l'Énergie et la Force
- une bougie rose pour l'Amour et l'Amitié
- une bougie jaune pour la Créativité et l'Imagination
- une bougie verte pour la Fertilité et l'Abondance
- une bougie bleue pour la Communication et la Vérité
- une bougie noire pour la Protection
- une bougie orange pour l'Attraction et la Féminité
- une bougie or pour le Succès et la Positivité
- une bougie violette pour le Psychisme et l'Intuition

Allumez une bougie de la couleur qui vous plaira et relisez votre liste à la lueur de la flamme.

● **S'isoler et prendre du temps pour soi**

Si la Sorcière aime à s'entourer de ses consœurs lors des Sabbats des nuits de Pleine et de Nouvelle Lune, la majeure partie du temps, elle le passe seule. Dans la chaleur de son antre, elle lit des vieux contes, des traités de sorcellerie, des recueils de formules... Elle peint, elle dessine... Elle part en longues promenades solitaires pour cueillir des plantes pour ses potions et questionner les oracles. Ces moments sont essentiels pour son équilibre et pour emmagasiner ses connaissances. Sans cela, elle ne pourrait pas guider les simples mortels. Alors, vous aussi octroyez-vous ce temps de

solitude dans votre journée. Passez un moment rien qu'avec vous où vous vous livrez aux activités qui vous plaisent.

● **Tester des recettes de cuisine**

Sortez votre chaudron, vos grimoires de cuisine et amusez-vous à tester de nouvelles recettes de cuisine.

Bien sûr, l'ingrédient préféré de la sorcière est la citrouille. Si vous en avez congelé pendant l'automne, ressortez-les pour cuisiner soupes et gratins. Mais la sorcière cuisine aussi des fricassées de champignons, des cuisses de grenouilles, des veloutés d'orties, des confitures de pissenlit, du ragoût de lapin à la moutarde... tout cela bien assaisonné d'épices comme du thym, du laurier, du persil... Sous l'œil de la pendule, la cuisine devient son autel. Amusez-vous à explorer de nouvelles recettes : fiez-vous à votre intuition pour les dosages : une pincée de sel par-là, une poignée d'épices par-ci, une grosse louchée de lait pour lier le tout... Les grimoires ne sont pas faits pour être suivis à la lettre (quoique en cas de sort important, on portera malgré tout une attention particulière aux formules : quelques princes furent malencontreusement changés en crapauds par le passé...). Devant le chaudron, on s'amuse ! Une petite incantation pour que tout ceci ait bon goût, et le tour est joué ! La Sorcière termine généralement son dîner par une tisane de valériane. Cette herbe, aussi nommée Herbe à Chats, l'aide à dormir et Salem, son chat noir, raffole de son odeur !

Faire une séance de spiritisme

Les sorcières ont un accès privilégié avec le monde des Esprit. Mettez à profit cette période de Nouvelle Lune où vos pouvoirs psychiques sont décuplés pour lier avec l'au-delà. Vous aurez simplement besoin d'une table ronde ou ovale et de quelques invités sensibles au monde des esprits (les sceptiques vont apporter une énergie négative qui peut brouiller la communication avec les esprits), d'une bougie et d'un peu de nourriture (les esprits aiment la chaleur et les bons mets). Allumez les bougies pour attirer les esprits par leur chaleur et leur douce lumière. Placez un peu de nourriture

comme du pain, aussi pour attirer les esprits qui cherchent à s'alimenter. Joignez vos mains afin de faire monter l'énergie du groupe. Puis invoquez l'esprit :

"Notre cher [nom de l'esprit] nous t'avons apporté des cadeaux de la vie à la mort. Communie avec nous, [nom de l'esprit] et viens parmi nous".

Et attendez sa réponse. Posez des questions fermées pour commencer, la réponse attendue peut se manifester comme un coup pour "oui", deux pour "non" par exemple. Fermez la séance en remerciant l'esprit de vous avoir rejoint et en lui disant de poursuivre son chemin en paix. Rompez le cercle de vos mains et éteignez les bougies.

Ramasser des herbes aux propriétés magiques : thym, lavande, sauge... en faire des tisanes, des fumigations ou des ingrédients pour un bain parfumé

La sorcière est une fine botaniste. Elle sait reconnaître les plantes et leurs vertus. Elle évite soigneusement les plantes toxiques. Elle passe une grande partie de son temps libre à parcourir les forêts, les champs à la recherche de ces précieux végétaux pour compléter son armoire d'herboristerie. Ces plantes cueillies, elle en sèche quelques-unes pour les brûler en fumigation. La sauge notamment, réputée pour purifier son habitation.

Une grande partie est utilisée pour ses tisanes.

Enfin, elle ne résiste pas à un bon bain chaud parfumé au thym. Elle y ajoute même quelques poignées de sel, afin de se recréer l'océan. Pareille à l'océan, elle se voit bercée au rythme des marées, dictée par son amie la Lune.

Prendre un bain de minuit

Mais, à propos de bain, ce qu'elle préfère c'est se baigner nue dans la rivière, au cœur de la forêt. Elle s'adonne à cette pratique les soirs de Nouvelle Lune, lorsque la nuit est la plus sombre. Là, à la seule

clarté des étoiles, elle se sent à l'unisson avec l'eau et sent son corps et son esprit se purifier. Si vous en avez la possibilité, prenez un bain de minuit dans une piscine ou mieux dans un lac ou dans la mer et laissez-vous gagner par la magie du moment.

Travailler sur le Chakra Sacré

Les Sorcières ont une sensualité décomplexée. On le leur a d'ailleurs bien souvent reproché et cela a servi de prétexte à quelques procès en sorcellerie. La honte que la société voudrait qu'elles éprouvent à ce propos n'a aucune prise sur elles. Ce détachement vis-à-vis des conventions est aussi lié à une grande énergie disponible au niveau du Chakra Sacré. En effet, dans ce centre énergétique se trouve notre sexualité, notre sensualité et notre partie féminine. Effectuez cette méditation sur ce Chakra : visualisez un cercle de lumière orange qui pulse dans la région de votre pelvis. Visualisez ce cercle qui s'agrandit à chaque inspiration apportant de la joie, du plaisir, de la créativité. Puis ce cercle se rétracte légèrement à chaque expiration, vous permettant de vous débarrasser des pensées toxiques, de votre honte, de votre culpabilité.

“Et, surtout, ayez les yeux ouverts sur le monde entier, car les plus grands secrets se trouvent toujours aux endroits les plus inattendus. Ceux qui ne croient pas à la magie ne les connaîtront jamais.”

Roald Dahl

03 - Le côté sombre : la Fée Carabosse

Mais la puissance de ses sortilèges et ses relations privilégiées avec l'au-delà peuvent aussi jouer des tours à la Sorcière. Elle va incarner alors la vilaine sorcière : celle qui effraie les enfants, jette des mauvais sorts aux passants, maudit avec jalousie les jolies princesses... Sûre de ses pouvoirs, elle va jouer de son statut pour mettre à distance les gens. Elle peut avoir tendance à s'isoler et se couper du monde pour se perdre dans son art. Elle est mûe par la colère, la jalousie, l'agressivité... et pour se protéger, elle a tendance à se retirer encore plus, entraînée dans un cercle vicieux. Ouvrez votre carnet et notez les moments pendant lesquels vous avez tendance à être plus colérique, agacé, où vous sentez la rage fulminer en vous... Acceptez de ressentir ces émotions pour les nommer, les comprendre et y trouver des solutions alternatives.

L'écueil principal de la Sorcière est de se retirer du monde. Afin d'éviter cela, acceptez les invitations à dîner, invitez un ami à prendre le thé, allez-vous faire un cinéma... : redescendez de temps en temps de votre balai pour vous frayer avec le reste de l'humanité.

“Des choses sacrées se murmurent dans l'ombre des cuisines.

Au fond des vieilles casseroles, dans des odeurs d'épices, magie et recettes se côtoient.”

Carole Martinez

04 - Incarner le pouvoir des sorcières

Inspirez-vous des modèles de sorcières :

- **Ma sorcière bien-aimée**

Samantha, une sorcière tombe amoureuse d'un simple mortel. Elle l'épouse malgré le refus de sa famille. Lors de la nuit de noces, Samantha avoue à son mari qu'elle est une sorcière. Par amour pour lui, elle lui promet de ne pas utiliser la sorcellerie. Mais c'est sans compter toutes les péripéties qui arriveront au couple. Pour s'en sortir, Samantha devra renouer avec la magie.

- **Sabrina, l'apprentie sorcière**

Vous vous souvenez peut-être de la série télévisée « Sabrina, l'apprentie sorcière ». Elle suit les aventures de Sabrina, née de l'union d'un père sorcier et d'une mère mortelle.

Elle apprend la sorcellerie auprès de ses tantes paternelles, complètement déjantées : Hilda et Zelda. Elle a aussi comme compagnon un chat noir, Salem, sorcier condamné à vivre dans le corps d'un chat pour avoir tenté de conquérir le monde.

Sabrina est une joyeuse sorcière, tout comme ses tantes qui l'éduquent et lui apprennent à utiliser la magie avec éthique.

- **La Befana italienne**

La Befana est une gentille sorcière issue du folklore romain. La veille de l'Épiphanie, c'est elle qui vient déposer des sucreries dans les chaussettes des enfants s'ils ont été sages. Elle ressemble à une aimable grand-mère, un fichu sur la tête, le tablier noué à la taille, prête à passer des heures dans sa cuisine pour gâter ses petits-enfants. Mais quand les gâteaux sont prêts, au lieu de crier à table, cette singulière sorcière enfourche son balai pour venir les distribuer directement dans les maisons des enfants.

“Il fait bon vivre chez la grand’mère qui est sorcière.”

Proverbe russe

LE PREMIER CROISSANT : LA JEUNE FILLE

05 - Accueillir la Jeune Fille

Ça y est ! L'œil lunaire, bien fermé de ces derniers jours s'ouvre dans une pupille dorée en forme de fente, tel un serpent s'éveillant. Mince faucille d'argent, la Lune apparaît, gracieuse et ciselée, dans la voûte céleste. Toutes les étoiles saluent l'apparition de la Jeune Fille, envoûtante de beauté et de grâce naturelle. Cet Archétype évoque l'innocence et la pureté. C'est la naissance, la Jeunesse, l'aube d'un jour nouveau plein de promesses avec une vitalité détonante.

Pour sentir la vitalité de la Jeune Fille monter en vous, quelques suggestions :

- **Laisser de la place à la spontanéité :**

La Jeune Fille ose dire les choses comme elles lui viennent à l'esprit. Elle ne met aucune censure sur ces propos et offre ses vérités sans détour, avec sa candeur d'enfance. Une vérité qui vient du fond du cœur sera toujours plus agréable à entendre qu'un mensonge élaboré par la tête machiavélique.

- **Jouer**

La Jeune Fille est à peine sortie de l'enfance et elle goûte aux plaisirs de l'existence sans les renier. Elle se lance dans des courses effrénées avec ses amis, elle se raconte des histoires et s'imagine en princesse, elle s'envole jusqu'au paradis sur la marelle dessinée à la craie dans la cour, elle sautille d'un pas léger en se promenant dans la nature. Renouez avec ce côté enfantin et joueur et amusez-vous d'un rien. Mettez de la légèreté dans votre vie et envolez-vous avec grâce.

- **Lire des contes pour enfants, regarder des dessins animés**

La Jeune Fille aime à se rêver en princesse. Jasmine, Cendrillon, Princesse Sarah... elle s'identifie à toutes ces héroïnes. C'est un moyen d'exprimer ses émotions, de les vivre par procuration, de tirer des leçons et aussi de s'évader un instant du quotidien. Allez dans votre bibliothèque, retrouvez vos beaux contes d'enfance, vos récits du Club des 5, les histoires de Alice Détective... et retrouvez-vous hors du temps, en retrouvant vos livres et albums de jeunesse. Ensuite, pourquoi ne pas vous installer dans un bon fauteuil, un chocolat chaud à portée. Allumez la télévision et regardez un bon Walt Disney : la baguette magique de Mickey, vous fera décoller, des papillons plein les yeux.

● **Peindre, dessiner, écrire... sans se soucier du résultat**

Souvenez-vous lorsque, enfant, vous passiez des heures à dessiner, simplement concentré sur votre feuille de papier et vos crayons. Peu vous importait que les adultes jugent cela beau ou non. Le processus créatif était tout ce qui comptait, et ces heures passées sur la table de la cuisine à créer étaient une envolée vers un monde imaginaire où tout devenait possible. Reprenez vos pinceaux, ressortez votre machine à coudre, rouvrez vos journaux intimes, et faites danser les couleurs, les aiguilles et les stylos ! Amusez-vous à créer et restez le seul juge de vos créations : elles seront magnifiques tant qu'elles expriment une part de vous.

● **Travailler sur le Chakra de la Gorge**

La Jeune Fille sait communiquer avec authenticité et s'exprime librement. Son Chakra de la Gorge, lié à ces qualités, tourne harmonieusement en une belle énergie lumineuse bleue turquoise. Une méditation pour Vishuddha peut consister à visualiser une boule de lumière bleu turquoise qui pulse dans la région de votre gorge. Visualisez cette boule qui grossit à chaque inspiration, puis cette boule se rétracte légèrement à chaque expiration.

“Il neige au fond de soi, dans un hiver inaccessible où le léger l'emporte sur le lourd. La neige est douce au fond de l'eau.”

Philippe Delerm

06 - Le côté sombre : la Capricieuse et la Pleurnicheuse

Mais, comme tous les Archétypes, la Jeune Fille possède aussi sa part d'ombre. Insouciante, elle se laisse facilement emporter dans des eaux où son inexpérience rend la navigation difficile. Bien que d'humeur joyeuse, elle peut aussi traverser des épisodes d'emportement. Ses colères et ses rages ont alors la fureur et la vivacité du serpent. Même si ces orages passent aussi vite qu'ils arrivent, ils tonnent dans le ciel avec vacarme pour s'écouler en des pluies de larmes, dans un chagrin qui semble inconsolable.

La Jeune Fille est parfois inconstante, souvent fragile. Elle se frotte aux premières tempêtes de la jeunesse et ne parvient pas toujours à garder le cap. Elle est aussi facilement intimidée et n'ose pas encore tout à fait s'affirmer. Telle une rose encore en bouton, elle ne révèle pas encore toute sa fragrance.

Repérez ces instants où vous doutez de vous, où vous avez peur, où vous êtes dans l'incertitude... où vous êtes comme une adolescente, perdue au milieu des possibilités devant vous, encore hésitante entre le monde protecteur de l'enfance et le monde excitant et nouveau de la vie adulte. Notez sur votre carnet les moyens de vous rassurer. Laissez-vous guider par la soif d'aventure plutôt que freiner par la peur d'avancer et de grandir.

“Quand on croise son destin, le secret s'impose. La magie est à ce prix.”

Noëlle Chatelet

07 - Incarner la joie enfantine et l'innocence

Ces Jeunes Filles pourront vous aider à mieux vous connecter à cet Archétype :

- **Sansa Stark de "Games of Throne"**

Sansa est la fille aînée de la famille Stark. Cette jolie rousse aux yeux bleus glaçant se rêve en princesse. Elle suscite l'admiration par sa beauté. Elle va traverser de dures épreuves en gardant son élégance. Même si sa naïveté s'érode au fil des péripéties, elle parvient à conserver son charme juvénile et sa stature de princesse.

- **Alice de "Alice au Pays des Merveilles" de Lewis Carroll**

Alice est une jeune fille étourdie et rêveuse, qui, en poursuivant un lapin blanc, en retard, très en retard... va se retrouver dans un monde féérique : le pays des Merveilles. Toujours polie et attentionnée, elle incarne la douceur de l'enfance et l'envie de vivre des aventures extraordinaires. A l'heure du thé, c'est une jeune fille de bien agréable compagnie.

- **Toutes les jeunes filles et aussi les femmes de tous les âges**, spontanées, rieuses, joyeuses, croquant la vie à pleines dents, le sourire aux lèvres, les joues fraîches et rosées d'amusement.

"Il n'y a qu'une façon d'apprendre, c'est par l'action."

Paulo Coelho

LE PREMIER QUARTIER : LA GUERRIÈRE

08 - Grandir en Guerrière

La fleur lunaire déploie maintenant fièrement ses pétales. Partagé en deux, le gâteau lunaire semble avoir été précisément découpé avec un sabre à la lame tranchante. Une arme que la Guerrière manie avec dextérité. C'est à cet Archétype martial que nous associerons cette phase. La Guerrière est sûre d'elle et de sa force. Si elle a conservé la spontanéité de la Jeune Fille, elle a perdu sa candeur pour la troquer par une détermination et une force hors du commun, capable de déplacer des montagnes. Son entraînement comprend les exercices suivants :

● **Agir avec détermination**

La guerrière avance vers ses objectifs, sûre d'elle et du chemin qu'elle emprunte. A son image, apprenez à affirmer vos opinions et à vous poser en meneur. Essayez de prendre la parole en public, donnez des conférences, exposez vos idées. C'est un cercle vertueux qui se mettra en place dès que vous commencerez à prendre la parole et à affirmer votre pensée. Vous prendrez goût de plus en plus à oser et mener une équipe ou des amis pour avancer ensemble vers un projet.

Pour travailler votre volonté d'aller de l'avant, énoncez clairement vos objectifs et partagez-les avec votre entourage. Ainsi, vos désirs dévoilés, vous aurez une motivation supplémentaire pour enclencher de nouvelles actions.

● **Faire une promenade au grand air**

La Guerrière ne peut être contenue dans un foyer, elle a besoin de respirer profondément tous les jours. C'est au contact du soleil sur ses épaules, de la pluie sur ses joues, du vent dans ses cheveux qu'elle se sent véritablement exister. Peu importe le temps, allez faire une balade au grand air et respirez à pleins poumons. Sentez

la vie et la force de la Guerrière monter en vous et balayer tous vos doutes et vos peurs sur son passage !

● **Monter à cheval**

La Guerrière est une cavalière hors pair. Sur sa monture, elle se sent toute puissante, prête à tout affronter. La liberté s'empare d'elle. Si vous en avez la chance, faites une promenade à dos de cheval. Si ce n'est pas dans vos possibilités, allez simplement visiter une écurie ou promenez-vous près d'un pré où sont parqués des chevaux. Connectez-vous alors avec la symbolique de l'animal du cheval.

Il est relié aux quatre éléments essentiels : les chevaux aquatiques sortant de la mer, les chevaux ailés accompagnant Pégase, les chevaux indiens courant à toute allure dans les terres de l'Ouest, les chevaux de feu tirant le char solaire. Il incarne la liberté. C'est un fidèle compagnon de l'homme et il a gagné son respect par son pouvoir à se transporter dans tous les mondes, y compris dans les cieux. En s'alliant à lui, dans le mythe du Centaure, cette divinité représente le mariage de l'instinct et de la raison.

Le cheval chamanique était le moyen de transport qu'utilisaient les indiens pour voyager en transe. Laissez venir toutes ces images et devenez cavalier en incarnant le pouvoir de cet animal magique.

● **Faire du sport**

La Guerrière envisage son corps comme un précieux adjuvant. Elle passe des heures à s'entraîner pour l'affuter. Course à pieds, entraînement au tir à l'arc, maniement de l'épée... la Guerrière éprouve du plaisir à renforcer chaque muscle. Renouez avec votre corps en pratiquant une activité physique. Soyez fier des efforts effectués et retrouvez une nouvelle vigueur.

● **Travailler sur le Chakra solaire, Manipura**

Une méditation pour Manipura peut consister à visualiser une boule de lumière jaune qui pulse dans la région de votre nombril.

Visualisez cette boule qui grossit à chaque inspiration, puis cette boule se rétracte légèrement à chaque expiration. Répétez l'exercice autant de fois que vous le souhaitez. Terminez cette séance par une de ces affirmations :

- « *Je peux réussir tout ce que je désire* »
- « *Je m'affirme* »
- « *Je suis fort et courageux* »
- « *J'ai le pouvoir de décider* »
- « *Je suis au contrôle de ma propre vie* »

“Quoi que tu rêves d'entreprendre, commence-le.

L'audace a du génie, du pouvoir, de la magie.”

Johann Wolfgang von Goethe

09 - Le côté sombre : la Sanguinaire

Dans ses moments noirs, la Guerrière devient farouchement sauvage, emportant tout sur son passage.

Si ses colères semblent plus contrôlées que celles de la Jeune Fille, elles n'en sont pas moins dangereuses. Tapie dans le ciel, lorsque la lune se lève, c'est avec férocité qu'elle part au combat pour défendre ses valeurs. Mais elle peut se laisser emporter par la rage de vaincre et faire preuve de férocité.

Son besoin d'indépendance la rend parfois inaccessible. Elle cherche à cacher ses faiblesses à tout prix.

S'enfermant parfois dans un rôle de femme forte, elle accuse momentanément le coup sans flancher, mais peut s'effondrer subitement lorsqu'elle est seule.

Apprenez à lâcher-prise et à oser dévoiler vos talons d'Achille. Vos faiblesses ont été partie prenante de votre construction identitaire, ne les reniez pas. Intégrez-les et apprenez des leçons de celles-ci. Ne montrez pas uniquement autour de vous ce côté fort. Réservez-vous des moments où vous pouvez vous montrer à nu, que ce soit avec des amis intimes, votre conjoint ou vos enfants. Demandez de l'aide autour de vous lorsque vous êtes dans l'incertitude. Acceptez d'être épaulé et soutenu par les autres.

“Ne vous mêlez pas des affaires des magiciens, car ils sont subtils et prompts à la colère.”

J. R. R. Tolkien

10 - Incarner la détermination

Voici quelques Guerrières au caractère bien trempé :

● **La déesse Diane**

Diane est la Déesse de la Chasse et de la Nature. Elle est reliée à la Lune dont la forme en cette période évoque l'arc d'or, attribut de la Déesse. Elle porte d'ailleurs son croissant sur le front. Son rôle est d'apporter la lumière lunaire, après que son frère Apollon a fini sa course avec le soleil. Profondément connectée à la nature sauvage, elle en est la gardienne. Diane est souvent représentée accompagnée d'un chien, parfois aussi d'une chèvre, d'un taureau ou d'une tortue. Même si son animal de prédilection reste la biche. Son char est d'ailleurs tiré par quatre cerfs aux bois dorés.

● **Les Amazones**

Les Amazones sont des femmes guerrières de la mythologie grecque. Leur force et leur bravoure forçaient le respect dans les peuplades de l'Asie mineure. Elles montaient à cheval, portaient bouclier en demi-lune et maniaient la hache et l'épée avec brio. Elles ont réussi à édifier une puissante société matriarcale.

● **Athéna**

Athéna est la déesse de la sagesse et de la stratégie militaire. C'est la fille de Zeus. Elle protège les héros, notamment Jason, dans sa quête vers la Toison d'Or, Ulysse et Percée dans sa lutte contre Méduse.

Athéna est une Guerrière, mais c'est surtout une fine stratège. Elle place ses pions avec tactique et prévoit ses combats de façon à les gagner en versant le moins de sang possible.

“Tout est une question d'attitude : il faut imprégner son esprit de pensées positives pour espérer profiter de

cette force qui vit en chacun de nous.”

Norman Vincent Peale

LUNE CROISSANTE GIBBEUSE : LA
COURTISANE

11 - Se parer en courtisane

La Guerrière ose dévoiler un peu plus ses formes et se mue en Courtisane. Le temps est à l'Amour. Les armes sont déposées, à l'exception de l'arc. Le carquois de flèches en bandoulière, la Courtisane va viser avec dextérité le cœur de ses victimes. Elle se constitue une armée de soupirants prêts à tout pour la soutenir. Charmeuse, elle sait user de ses atouts et de mots doux et appropriés, pour apporter une touche d'amour et de magie rouge dans le monde. L'environnement à ses côtés devient plus coloré, plus parfumé, plus pimenté.

La journée de la Courtisane est ponctuée d'odes à l'amour et à la beauté :

- **Écrire une lettre d'amour**

La Courtisane manie la plume avec talent. Elle sait percer le cœur de ses mots doux et apaisants. Dans une belle lettre parfumée, elle fait éloges, flatte, émeut, ... pour apporter de la joie et de l'amour. Telle une poétesse, couchez vos mots d'amour sur le papier pour témoigner de votre amour ou de votre amitié à vos proches. Remettez votre lettre et appréciez le sourire se dessiner sur les visages à la lecture de la missive.

- **Charmer ses proches**

D'œillades en révérences, la Courtisane est une fleur qui égaie son entourage. Elle n'est pas avare en louanges et prononce de sa douce voix les mots justes qui illumineront la journée de ceux dans l'oreille dans laquelle ils tombent. Telle une experte en charmes, faites des compliments authentiques aux personnes que vous côtoyez. Du passant dans la rue à vos enfants, votre conjoint ou vos collègues, essayez de trouver la petite chose dont ils sont fiers et qu'une mise en valeur extérieure conforterait. Avec peu d'efforts,

vous sèmerez un peu de bonheur dans leur quotidien, ainsi que dans le vôtre.

- **Se faire beau ou belle**

Dans son boudoir, devant la coiffeuse, s'étaient crèmes, parfums, rubans, fards, poudres de toutes sortes... qu'elle applique avec sophistication pour sublimer sa beauté. Telle une courtisane préparant son entrée à la Cour, parez-vous de vos plus beaux atours. Dans votre salle de bain, transportez-vous à la Belle Époque et savourez ce moment à prendre soin de vous.

- **Se dire « je t'aime » dans le miroir**

La Courtisane se trouve belle et elle n'attend pas que les autres le lui disent. Cette confiance en ses charmes lui donne un éclat tout particulier. Une pratique à lui chiper, tout comme ses toilettes : se dire "je t'aime" et "tu es beau/belle" à chaque passage devant le miroir.

- **Travailler sur le Chakra du Cœur**

La Courtisane est une incarnation de l'Amour. Cette qualité est reliée au Chakra du cœur, Anahata. Pour l'équilibrer, visualisez une boule de lumière verte qui pulse dans la région de votre poitrine. Visualisez cette boule qui grossit à chaque inspiration, puis cette boule se rétracte légèrement à chaque expiration. Répétez l'exercice autant de fois que vous le souhaitez.

Terminez cette séance par une de ces affirmations :

« Je suis ouvert »

« J'embrasse qui je suis »

« Je me détache de mes peurs »

« J'aime et je pardonne aux autres »

« Je mérite l'amour »

“La séduction représente la maîtrise de l'univers symbolique, alors que le pouvoir ne représente que la maîtrise de l'univers réel.”

Jean Baudrillard

12 - Le côté sombre : l'Amante sans cœur, la Séductrice

La Courtisane se coupe parfois avec l'épée de la séduction en cherchant à captiver, sans compassion pour ses amants. De la Vénus issue de la Mer, elle y retourne et se change en dangereuse sirène. La peine qu'elle sème dans les cœurs devient le prix à payer pour les instants dans les bras de ses amants. Cette séductrice existe uniquement dans le regard de l'autre, cherchant son approbation dans chacun de ses actes. Sa soif de séduction l'amène à chercher à plaire coûte que coûte au risque de se diluer ou de jouer à des jeux dangereux. Telle un Dorian Gray au féminin, elle est prête à tout pour conserver sa beauté et ses charmes.

Restez fidèle à vos valeurs et osez déplaire, de temps en temps. C'est votre essence profonde qui enchantera le plus grand nombre et les personnes qui en valent vraiment la peine.

“Les séductions de la chair sont moins distrayantes que celles du cœur et de l'esprit.”

André Gide

13 - Incarner la séduction

Ces Courtisanes ont marqué le passage de leur parfum :

- **Aphrodite/Vénus**

Aphrodite est la déesse de l'amour et de la sexualité. Elle est mariée à Héphaïstos. Elle a eu de nombreuses aventures extra-conjugales. Pâris, prince de Troie, lui donna la Pomme d'Or, récompense de la plus belle femme, parmi ses concurrentes : Héra, Athéna et Aphrodite. Ce qui déclencha la guerre de Troie, ville que protégeait Aphrodite. Vénus est l'équivalente d'Aphrodite dans la mythologie romaine. C'est la déesse de la beauté. Elle enfanta Cupidon, le Dieu de l'Amour.

- **Coco Chanel**

Gabrielle Chanel est née dans une famille de marchands forains. Placée à l'orphelinat, elle y apprit la couture. Elle devint modiste. Séduisante, elle attire les convoitises de nombreux jeunes garçons fortunés ou titrés. Elle eut des amants parmi les officiers. Cela lui donna une entrée dans la haute société. Elle y apprit ses codes et fréquenta les hippodromes. A la suite d'une déception sentimentale, elle révolutionna les codes vestimentaires en créant des tenues inspirées des vêtements de cavalières. Elle taille des robes de sport à partir des maillots de garçons d'écurie en jersey, découpe des pantalons pour s'habiller en ville. Elle marque son temps avec son style garçonnette. Ses amants et leur vestiaire furent pour elle une grande source d'inspiration créatrice : motifs slaves, tailleurs-pantalons, bérets....

“La beauté séduit la chair pour obtenir la permission de passer jusqu'à l'âme.”

Simone Weil

LA PLEINE LUNE : LA MÈRE

14 - Célébrer la Pleine Lune

La Lune est maintenant pleine. Sur sa forme ronde, on peut même y distinguer une belle femme. Depuis l'Empire du Milieu, on y voit Chang'e, la déesse chinoise de la Lune. En effet, les enfants chinois croient très fort qu'une très belle femme vit sur la Lune.

Si le ciel est clair, essayez, vous aussi, de l'apercevoir : cette jolie femme lunaire, reine-mère de tous ces Archétypes. Donnez vie à cette incarnation féminine de la Lune et laissez-la vous guider, vous soutenir, vous réconforter par sa beauté et sa douceur. Couvé par son regard de mère jardinière, creusez un trou au sein de la Terre et déposez votre liste de vœux de Nouvelle Lune. Une fois, votre liste recouverte de terre, fermez les yeux et remerciez l'Univers. La Lune, sous l'égide de la Mère, va prendre soin de vos désirs pour les voir grandir et se réaliser, sous son aile.

“Quand la lune est pleine, elle commence à décliner.”

Proverbe japonais

15 - S'épanouir en mère

La Courtisane s'est rangée et son ventre est plein, comme le cercle parfait que dessine la lune dans le Ciel.

Elle incarne maintenant la Déesse Mère. Celle qui nourrit, éduque, accompagne et apaise. Vénérée par toutes les civilisations, elle représente la fertilité. Elle aime de façon inconditionnelle. C'est la source de vie, le berceau de l'Humanité.

Voici quelques-unes de ses activités favorites :

- **Choyer ses enfants**

Réunir sa famille autour d'un bon repas fait le bonheur de la Mère. Elle aime avoir ses enfants rassemblés autour d'elle. Ses enfants sont la prunelle de ses yeux et elle les couve de tout son amour. A l'instar de la mère, prenez aussi plaisir à pouponner. Câliner, embrasser, réconforter, caresser. Dispensez ces petits gestes d'affection qui font que l'on se sent aimé. Retrouvez-vous autour de la table familiale et soyez attentif à ce que chacun profite du repas : par les mets préparés, par les discussions engagées et par l'amour qui se dégage du foyer maternel.

- **Embellir la maison : mettre des fleurs, brûler des bougies**

La Mère met un point d'honneur à ce que son foyer soit un havre de paix où sa famille puisse se ressourcer. Elle veille à ce que chacun s'y sente en sécurité et y trouve du confort. Que ce soit bien installé au coin du feu pour lire son roman, sur la table de la cuisine pour faire un puzzle, dans son panier pour ronger son os... Chaque membre de sa famille au sens large peut vaquer à ses occupations préférées dans la chaleur d'un amour maternel. Transformez votre intérieur en cocon douillet : disposez des bouquets de fleurs, brûlez des bougies, diffusez de l'huile essentielle et de la jolie musique... et

ressentez ce bien-être d'être simplement en paix dans votre intérieur.

- **Rassembler autour de soi « sa tribu »**

La Mère est le pilier de la famille. C'est elle la gardienne du respect des traditions familiales. Organisez d'ores et déjà un moment où vous vous retrouverez avec votre tribu. Avec votre groupe d'amis d'enfance, vos cousins éloignés, vos frères et sœurs... mettez en place une rencontre qui renforcera ces précieux liens, amicaux ou familiaux.

“La mère représente le bien, la vertu, la Providence, la Loi, c'est-à-dire la Divinité sous sa forme accessible à l'enfance.”

Henri-Frédéric Amiel

16 - Le côté sombre : la Marâtre

Mais la déesse Mère peut aussi se perdre dans les autres : elle ne vit alors plus que pour ses enfants et dilue son essence en se pliant aux désirs de ses protégés. Sa frustration grandit et, si son amour pour ses enfants reste intact, elle y perd en joie de vivre et insouciance. Soucieuse de sa progéniture à l'extrême, elle peut aussi exercer un contrôle sur leur vie et devient une mère castratrice.

Identifiez vos besoins de contrôle et dans quels domaines ils apparaissent. Regardez ce qui ne peut être changé (l'environnement extérieur) et concentrez-vous sur ce qui peut être changé (notre perception interne). Peu à peu, arrêtez de vous battre contre vous-même afin de concentrer votre énergie sur quelque chose de plus positif. Amusez-vous de l'imprévu et embrassez l'imprévu. Dès qu'une pensée vous inquiète, prenez du recul et réfléchissez tranquillement où elle vous mène. Petit à petit, apprenez à lâcher-prise : desserrez votre étreinte sur vos attentes envers vous et les autres.

“Le fait de s'inquiéter est semblable au fait de jouer sur un fauteuil à bascule : cela vous donne quelque chose à faire, mais cela ne vous emmène nulle part.”

Van Wilder

17 - Incarner l'amour maternel

Ces mères célèbres ont bercé leurs enfants avec tendresse et dévotion :

- **Hestia**

Hestia est une divinité grecque du Feu Sacré et du Foyer. Elle est associée à la douceur et crée une atmosphère paisible dans sa demeure. Elle est aimée des oiseaux qui viennent chanter à ses oreilles leur mélodie, sans crainte. Elle est connue pour son hospitalité et accepte à sa table tous les gens qui ont besoin d'être réconfortés.

- **Eve**

Eve est la première femme, mère de l'humanité. C'est la seule femme à être issue d'un homme, de la côte d'Adam, son compagnon. Elle perdit son innocence lorsqu'elle incita Adam à croquer le fruit de la connaissance et fut chassée du paradis. Elle connut le chagrin, lorsqu'elle vit mourir son fils Abel tué par son frère, Caïn. Elle enfanta dans la douleur l'humanité qui peupla la Terre. Mais elle fit son devoir de mère, assistée simplement par Adam et éleva ses enfants avec amour et endossant la responsabilité de ses actes.

- **Toutes les mères** : mère-poules, maman ourse, et autres louves, aimantes et prêtes à tout pour le bonheur de leurs enfants

“Et, surtout, ayez les yeux ouverts sur le monde entier, car les plus grands secrets se trouvent toujours aux endroits les plus inattendus.

*Ceux qui ne croient pas à la magie ne les connaîtront
jamais.”*

Roald Dahl

LUNE DÉCROISSANTE GIBBEUSE : LA GUÉRISSEUSE

18 - Endosser le rôle de la Guérisseuse

Les enfants grandissent doucement veillés dans le berceau lunaire. A l'heure des premiers bobos, la Lune endosse le rôle de la Guérisseuse. Elle retrouve une activité hors de la maternité et se plaît à soigner ceux qui en ont besoin. Elle s'ouvre au monde et le parcourt pour dispenser ses dons. Le cœur sur la main, les yeux dans les grimoires, elle s'efforce de panser les plaies du corps et de l'âme.

● **Goûter à la tisane de lune**

La guérisseuse connaît sur ses doigts les plantes et leurs propriétés. Elle les prescrit régulièrement dans une potion de guérison. Mais une de ses préparations favorites est la tisane de Lune :

Placez une tasse d'eau frémissante, avec vos herbes favorites : thym, menthe, sauge, valériane, mélisse... et laissez-les infuser toute la nuit à la lumière de la lune. Savourez cette tasse le lendemain et sentez l'Énergie lunaire monter en vous. Pour apporter calme, intuition et clairvoyance : faites un mélange d'armoise, de valériane, de menthe verte, de thym et de bleuet.

● **Prendre un bain d'eau salée**

Afin de se délasser et de pouvoir dispenser sa médecine dans les meilleures dispositions possibles, la Guérisseuse termine sa journée par un bain au sel d'Epsom, qu'une cousine de la perfide Albion lui a expédié. Elle est convaincue des propriétés thérapeutiques de l'eau salée : riche en magnésium, décontractante, anti-inflammatoire... C'est son moment plaisir pour se recharger et ensuite glisser dans un sommeil profond. Remplissez votre baignoire d'eau bien chaude, ajoutez-y du sel, des plantes, quelques gouttes d'huiles essentielles, et laissez vos pouvoirs s'agrandir au contact de l'eau magique.

● **Donner un massage**

La guérisseuse connaît parfaitement le corps humain et son anatomie. Ses mains courent comme par magie sur le corps pour délasser instantanément les tissus. Reliée à l'Énergie de la Source, elle soulage les douleurs, cicatrice les plaies par simple apposition de ses mains. Donnez, vous aussi, un massage à vos proches. C'est un formidable moyen de procurer un instant de calme pour tous, enfants comme adultes. Essayez de repérer les nœuds de tension, mettez toute votre intention sur la détente et le bien-être de la personne que vous massez.

“Est-ce que la science en expliquant les couchers de soleil, tue leur magie ?”

Hubert Reeves

19 - Le côté sombre : l'Empoisonneuse

Dans un déni de certaines douleurs ou dans un refus d'accepter certains passages difficiles mais obligés de l'existence, l'Empoisonneuse se prive des enseignements que lui livrent son corps et l'expérience de la vie.

A chercher le remède ultime, elle peut finir par anesthésier des parties de son corps ou de son cœur. Et, de Guérisseuse, elle peut tourner à l'Empoisonneuse. Par mégarde, par excès de confiance, de manque de remise en question ; ses onguents deviennent irritants ; ses remèdes deviennent maladies. Au lieu de nier la douleur ou de la faire taire coûte que coûte, partez à son exploration :

Comment se manifeste-t-elle ? Est-ce aigu ou diffus ? Froid ou chaud ? De quelle couleur ? Sous quelle forme ? A-t-elle une odeur ? un goût ? Plutôt salé ou sucré ?

Disséquez cette douleur, qu'elle soit physique ou émotionnelle, de façon scientifique. Et prenez de la hauteur sur cette épreuve : A-t-elle un message à faire passer ? N'y a-t-il pas une leçon à apprendre de ce passage difficile ? Quelles conséquences positives a-t-elle eues ou pourrait-elle avoir sur votre vie actuelle ou future ? Accueillez les enseignements de cette douleur et tirez profit de cela.

“L’homme qui prépare les onguents et les médecines a pour nom apothicaire.

Lorsque c’est une femme qui exerce cette activité, on l’appelle sorcière.”

Ken Follet

20 - Incarner la volonté de guérir

Ces Guérisseuses ont pansé les plaies des Hommes :

- **Isis**

Isis est une divinité égyptienne, patronne de la magie et de la guérison. C'est aussi une protectrice des morts. Elle soigna son fils Horus par son lait. Elle enseigna à l'humanité les secrets de la médecine. Elle fit revivre son mari, Osiris d'entre les morts. Ses connaissances en magie firent d'elle dire qu'elle est "plus intelligente qu'un million de dieux".

- **la Fée Morgane**

Morgane est la demi-sœur magicienne du roi Arthur. C'est un personnage ambigu, navigant entre bienveillance et mauvais sorts. Présentée tantôt ayant des vues sur le trône de son demi-frère, tantôt comme guérisseuse ramenant Arthur du champ de bataille à Avalon. Elle est une puissante magicienne et a été formée par Merlin l'Enchanteur. C'est la reine guérisseuse de l'île d'Avalon

- **Toutes les magnétiseuses, praticiennes de Reiki, énergéticiennes...** autour de nous qui avec leurs mains, leurs énergies et leur positivité soulagent et apaisent.

"Ce qu'il nous faut faire pour permettre à la magie de s'emparer de nous c'est chasser les doutes de notre esprit. Une fois que les doutes ont disparu, tout est possible."

Carlos Castaneda

DERNIER QUARTIER :
L'ENCHANTERESSE

21 - S'amuser en Enchanteresse

Dame Lune revient à ses premières amours : la magie ou la sorcellerie. Plus mature, elle incarne une part de la Sorcière, de la Courtisane, de la Jeune Fille et de la Guérisseuse. Elle gagne en confiance et connaît ses forces et ses faiblesses. Elle est sûre de ce qu'elle veut et l'obtient par ses talents et ses charmes. C'est aussi une artiste talentueuse.

● **Trouver des modèles pour guider sa baguette**

Telle Viviane éduquée par Merlin en magie, l'Ensorceleuse a dans son cœur une marraine. Entre fées, elles se retrouvent aussi en cercles pour faire des célébrations. Là, elles se transmettent leurs savoirs, échangent sur leurs expériences, forgent leurs apprentissages. Créez votre propre cercle de fées, imaginaires ou réelles, et écoutez-les rire et dansez en accroissant leurs pouvoirs. Des actrices, des romancières, des personnages d'histoire et de fiction.

Dans votre cercle, invitez Angelina Jolie, Colette, votre grande sœur, la déesse Artémis, la fée Clochette... ou toute bonne fée qui vous inspirera et vous communiquera sa joie et sa bienveillance.

● **Se créer une amulette magique**

L'Ensorceleuse tire une partie de ses pouvoirs de son amulette magique. Elle la chérit comme un trésor et presque autant que sa baguette de fée. Créez-vous une amulette magique :

Ramassez un beau caillou, un joli galet ou un cristal de votre collection : nous allons le transformer en pierre magique ! Cette pierre va agir comme un ancrage qui procurera soutien et énergie.

Voici la recette de cette transformation :

A chaque fois que vous allez vivre un moment heureux, tenez la pierre au creux de votre main et dîtes vous : "Pierre, charge-toi de l'énergie positive de ce moment".

Faites cela aussi tous les soirs : passez en revue votre journée et concentrez-vous sur les moments heureux en vous disant : "Pierre, charge-toi de l'énergie positive de ces moments vécus aujourd'hui".

Bref, dès que vous avez un instant joyeux, une émotion positive, un bonheur qui se présente... chargez la pierre de cette énergie.

Lorsque vous en aurez besoin, vous pourrez décharger cette pierre de cette énergie positive afin qu'elle transite en vous, en disant : "Pierre, donne-moi une partie de l'énergie positive dont j'ai besoin". En cas de stress, de douleur, d'insomnie..., cette pierre va s'avérer très efficace.

C'est aussi un excellent exercice pour apprendre à voir les choses de façon positive et à se concentrer sur la beauté de l'existence. Vous allez être à la recherche d'occasions pour charger votre pierre : un coucher de soleil, une promenade en forêt, un bon repas... Tout cela sera prétextes à charger votre pierre positivement. Puis, de fil en aiguille, ces moments, vous allez les créer vous-même et être à l'origine de votre propre bonheur !

• Jouer de sa magie créatrice

L'Ensorceleuse est une artiste talentueuse. Telle la marraine de Cendrillon, d'une citrouille, elle fait carrosse ; de vieux morceaux de tissus, elle fait somptueuse robe ; de souris, elle fait superbes destriers et de cheval de trait, elle fait élégant cocher. Sous sa baguette magique, tout s'illumine. Elle excelle en danse, couture, peinture, gravure...

Laissez parler votre créativité : faites un pas de danse, cousez un sac en tissu, écrivez un poème, Il est temps d'exprimer votre côté artistique !

“Les femmes font partie du chemin du héros, elles l'accompagnent comme guides ou tentations, fées ou sorcières.

Elles sont sans doute l'air du voyage.

Et l'homme au cœur aventureux sait que la forêt, la mer, la lande et la nuit qu'il traverse offre le prodige en même temps que l'épreuve, la merveille avec la diablerie.”

Jacqueline Kelen

22 - Le côté sombre : l'Ensorceleuse

Pour ne pas devenir l'Ensorceleuse, l'Enchanteresse doit savoir contenir ses passions. A la croisée des chemins des Archétypes, elle doit naviguer entre ses différentes personnalités, possédant chacune d'elle leur part d'ombre. Ne pas se laisser embarquer dans les eaux tumultueuses de l'Ego afin de rester fidèle à son étoile du Nord, sans se perdre dans ce dédale de possibilités est son principal défi. Ne vous dénaturez pas dans cette course avec la Lune. C'est elle aussi une puissante Enchanteresse qui parfois nous entraîne dans son orbite !

La magie sait être l'expression des sagesses les plus hautes comme celles des plus terribles folies."

Philippe Cavalier

23 - Incarner la magie envoûtante

Voici quelques Enchanteresses qui pourront vous inspirer :

● **La Fée Viviane**

La fée Viviane est surnommée la dame du Lac. Elle éduqua Lancelot du Lac et en fit un vaillant chevalier, ce qui lui valut son entrée à la Table Ronde. Ce fut elle qui remit l'épée Excalibur au roi Arthur. Elle veilla à la protection de celui-ci et de sa femme, la reine Guenièvre. Elle a appris la magie auprès de Merlin l'Enchanteur qui tomba éperdument amoureux d'elle. Mais elle l'enferma à tout jamais dans une grotte, en usant de l'un des sortilèges qu'il lui avait enseignés.

● **Prue, Phoebe et Piper, les sorcières dans Charmed**

Ces trois sœurs sont issues d'une longue lignée de puissantes sorcières. L'aînée Prue est la plus douée des trois. Elle possède le pouvoir de télékinésie : bouger les objets par la pensée. La seconde, Piper, peut arrêter le temps. La benjamine, Phoebe, peut prédire l'avenir. Ces trois jeunes femmes aux caractères bien trempés nous apprennent à associer la vie moderne avec la sorcellerie.

● **Hermione dans Harry Potter**

Hermione est l'amie d'Harry Potter, dont elle sera une aide précieuse tout au long de ses aventures. Elle est née de parents Moldus, dépourvus de magie. C'est une talentueuse sorcière malgré son jeune âge. Très intelligente, elle a une grande soif de connaissance qu'elle assouvit en se plongeant avec véhémence dans ses leçons ; lui conférant parfois un petit côté je-sais-tout qui en agace certains. Mais, elle est aussi sensible et généreuse. Elle aida à défendre le droit des elfes de maison. Elle est calme et posée. Elle nous apprend qu'il est toujours utile d'accroître ses connaissances, dans le domaine de la magie et encore bien plus généralement.

“La magie. Une sorcière ma jeté un sort.

Je le qualifierais de cruel s'il ne m'avait mené à toi.”

Alex Flynn

DERNIER CROISSANT : L'ANCÊTRE

24 - Embrasser la sagesse de l'Ancêtre

La Lune n'est plus qu'un trait fin dans le ciel. Cette courbe émaciée dans le ciel, nous évoque l'Ancêtre, pliée sous le poids des années. Ses mains se font plus noueuses. Sa longue expérience de l'existence lui a apporté la sagesse. Elle s'est élevée bien loin des passions des hommes, mais sait écouter ses petits-enfants, venus lui demander guidance et conseils. Elle est déchargée d'une partie du poids du fardeau d'éducation par la Mère et peut dispenser ses leçons avec malice et pétulance. Elle a appris la patience. Elle sait qu'après la pluie vient le beau temps et que la lune finit toujours par réapparaître dans le ciel, même au plus profond de l'obscurité. Rassurante, elle utilise sa créativité pour changer les moments difficiles en riches leçons.

● **Renouer avec ses ancêtres**

L'Ancêtre a bien compris la valeur de l'enseignement des anciennes générations. Elle se souvient des leçons apprises auprès de sa mère et de la mère de sa mère. Les plus grands secrets de la vie, et pourtant si simples, elle les a appris dans la cuisine, près des jupons des femmes de sa lignée. C'est avec émotion qu'elle se remémore des temps anciens, où petite fille, sa grand-mère lui contait la vie d'autrefois. Elle faisait perdurer les mythes et les légendes de la famille. Remontez le temps avec l'Ancêtre et construisez votre arbre généalogique. Renouez avec vos ancêtres ou les personnes d'un grand âge, écoutez-les vous raconter la vie d'autrefois, leurs relations avec la nature, avec le temps qui passait différemment, rythmé par les saisons et les récoltes.

● **Lire un essai ou une biographie**

Dans son temps libre, l'Ancienne attrape ses fines lunettes et un gros livre. Près du feu, dans son fauteuil à bascule et le chat sur les genoux, elle épluche des traités d'histoire, des essais philosophiques, des recueils de poésie et quelques pommes de terre

destinées à la soupe du soir. Le savoir est son don le plus précieux. Elle le cultive avec joie, cherchant toujours de nouvelles compétences à acquérir. Continuez d'apprendre, peu importe votre âge et gardez intact cette curiosité des choses nouvelles.

- **Travailler sur le Chakra du 3ème Œil**

Parfois l'Ancêtre pose ses doigts sur son front, entre ses sourcils. Ce petit geste très simple, elle le fait pour stimuler son troisième œil, siège de son savoir. Rassemblez le bout des pouces, l'index et le majeur et mettez-les en contact avec le point inter-sourciller, puis exercez une légère pression tout en écartant légèrement le bout des doigts.

“L'univers est rempli de magie et il attend patiemment que notre intelligence s'affine.”

Eden Phillpotts

25 - Le côté sombre : La Recluse

Le combat de l'Ancêtre reste à ne pas s'effacer trop tôt et abandonner la lutte pour continuer d'illuminer le monde de son savoir inestimable. La société la néglige parfois et mésestime son savoir. Dans un monde où l'on cherche à aller toujours plus vite, elle est mise à l'écart : elle traîne trop avec sa démarche cahotante.

Osez revenir aux sources, ralentir, prendre le temps dans tous les domaines pour goûter à toutes les saveurs de l'existence.

“Nous oublions souvent de sentir la magie du moment présent et pourtant, c'est elle qui bâtit le scénario de notre vie.”

Michel Bouthot

26 - Incarner la mamie gâteau

Voici quelques grand-mères qui ont plus d'un tour dans leur sac, ont de l'amour à en revendre, n'entendent que ce qu'elles veulent et nous apprennent à ne jamais baisser les bras :

• La comtesse de Ségur

Cette aristocrate d'origine russe, délaissée par son mari, comblait ce manque d'affection marital en reportant tout son amour sur ses enfants et ses petits-enfants. Elle se sentait plus à l'aise dans son château de province qu'au milieu des salons parisiens. Elle trompait son ennui en écrivant des contes pour ses petits-enfants. Retirée à la campagne, elle écrivit ses premières histoires dans ce magnifique cadre, la cinquantaine passée. Elle transcrivait les histoires qu'elle narrait à ses petits-enfants pour les distraire et en fit un recueil : « *Les Nouveaux Contes de fées* ». Le succès de ce recueil l'incita à écrire un livre pour chacun de ses petits-enfants. C'est ainsi que virent le jour ces contes, légèrement surannés et à vocation moralisatrice, comme « *Les malheurs de Sophie* », « *Un bon petit diable* » ou « *Quel amour d'enfant !* ».

Une grand-mère qui donne envie de prendre un grand goûter avec ses petits-enfants, ses enfants, neveux ou nièces, avec madeleines et chocolat chaud et leur lire quelques chapitres des « *Petites Filles Modèles* » .

• George Sand

Encore une grand-mère facétieuse qui prit la plume pour distraire ses petits-enfants. Elle écrivit ainsi "*Les contes d'une grand-mère*". Elle met en scène la nature qui devient un théâtre magique où l'on peut croiser des arbres maléfiques, des nuages chantants, des montagnes magiques et bien sûr quelques fées !

Cette fois-ci, cette grand-mère nous inspire l'envie champêtre de mettre nos bottes, un bon manteau et de partir dans la forêt à la rencontre de tous ces esprits magiques, avec sous le bras « *La Mare au Diable* » ou « *François, le Champi* ».

● Mamette

Mamette est l'héroïne d'une série de bande-dessinée. C'est une grand-mère sympathique qui occupe sa retraite entre le Club des Séniors, son fils, Choupinet, homme d'affaire bien occupé, Maxou, un jeune garçon dont elle s'occupe, Mlle Pinsec, sa meilleure amie et sa petite-fille, Lola. Cette mamie rondelette adore gâter son petit monde en sucreries et autres douceurs. Pas de place pour la nostalgie avec elle ! Toujours gentille et souriante, elle règle les problèmes, le chignon haut sur la tête et le tablier bien noué sur ses hanches.

“La vie, c’est comme un tour de magie. Quand on est enfant, on ne voit que le devant de la scène. C’est fabuleux, on s’émerveille, on se pose des questions, on a envie d’en savoir plus. Et puis, on grandit. Peu à peu, les coulisses se dévoilent, on réalise que c’est compliqué.

C’est moins joli, c’est quand même parfois moche, on est déçu.

Mais on continue quand même à s’émerveiller.”

Virginie Grimaldi

27 - Transposer ces modèles au masculin

Dans la majorité des cultures, la Lune incarne le féminin, tandis que le Soleil représente le Masculin. Toutefois, ce n'est pas le cas dans certains pays arabes où la lune est reliée au masculin et le soleil au féminin. Si le nom commun est féminin dans les langues latines, la lune est affublée de l'article déterminé masculin en Allemand : der Mond.

Faites le jeu de transformer les Archétypes féminins en leur pendant masculin et incarnez le Sorcier, le Jeune Homme, le Mondain, le Père, l'Ensorcelleur, le Guérisseur pour terminer par l'Ancêtre.

Quels traits ont-ils ? Que représentent-ils pour vous ? Vous identifiez-vous plus facilement à la version féminine ou masculine ?

Si des Archétypes vous parlent plus, incarnez-les à la période du cycle qui leur correspond, et naviguez de masculin en féminin, de yin en yang, de la Nouvelle Lune à la Lune Noire.

“Une vie d'amour ouvre les portes vers la magie et les merveilles offertes par la vie.”

Leo Buscaglia

28 - Faire le bilan de ce voyage

Nous avons parcouru toute une galerie de portraits féminins. Le moment est venu de s'interroger sur quels modèles vous ont été les plus bénéfiques.

En conclusion de ce voyage, je vous invite à vous créer votre propre Archétype lunaire. Prenez chaque personnage visité et retenez ce qui vous a plu en eux : faites-en votre synthèse. Imaginez son visage, la forme de son corps, les tonalités de sa voix, les toilettes qu'elle porte, les traits de caractère, sa façon de vous parler, le vocabulaire et les expressions qu'elle emploie, son lieu de résidence, ses compagnons... Vous pouvez même la baptiser d'un prénom.

Votre Archétype lunaire sera présent à vos côtés à chaque lunaison, comme modèle à atteindre et comme guide le long de votre chemin.

“Nos existences sont en réalité, par l'hérédité, aussi pleines de chiffres cabalistiques, de sorts jetés, que s'il y avait vraiment des sorcières.”

Marcel Proust

29 - Le portail de la sortie céleste

Nous avons visité chaque recoin du palais de glace des Archétypes où cohabitent déesses, princesses, sorcières, reines et fées. Toutes nous ont renvoyé une image de nous-même, suivant la position de la lune dans le ciel. Cela nous a aidé à mieux nous connaître, nous comprendre et à façonner dans la glace ce reflet d'un idéal de nous-même vers lequel tendre.

Et lorsque la flamme de la chandelle sur la table de nuit de l'Ancêtre s'éteint, assaillie de tous les côtés par un ciel d'encre noir ; elle réapparaît, quelques nuits plus tard, comme un flambeau tenu timidement par la Jeune Fille. C'est ce flux et reflux, qui nous apprend que rien n'est figé et tout n'est qu'éternel recommencement. Il est l'heure de brûler vos listes de vœux lunaires pour faire de la place à un nouveau cycle.

La neige a cessé de tomber.

Le Soleil perce le ciel de ses rayons annonçant la venue du jour. Un air de Printemps flotte maintenant dans l'air. L'hiver prend fin. La Nuit n'est plus Reine sur Terre et le jour reprend quelques forces. Le combat se joue maintenant à forces égales.

Aux côtés de votre animal totem et de votre Archétype lunaire, avec cette nouvelle lumière en vous, vous êtes prêt à accueillir le Printemps dans la danse sans fin des saisons.

“Et il n'est rien de plus beau que l'instant qui précède le voyage, l'instant où l'horizon de demain vient nous rendre visite et nous dire ses promesses.”

Milan Kundera

La Lune du Ver

La nature reverdit et commence à prendre des airs de fête. Le temps est à la renaissance et au retour des beaux jours. C'est le Printemps qui s'annonce. La première Lune du Printemps est nommée la Lune du Ver.

Vous allez commencer à voir les vers de terre émerger de la Terre encore humide et fraîche de l'Hiver finissant. La glace a fondu, le sol s'est chargé en nutriments, les vers de terre peuvent sortir de leurs galeries et entamer leur travail d'aération de la terre.

Le ver de terre est souvent méprisé, pourtant, c'est un adjuvant essentiel à la santé de nos sols et de notre Terre. Chacun aussi petit qu'il soit dans la grandeur du Cosmos, peut œuvrer, à son propre niveau, pour ajouter sa note de bienveillance et d'amour en ce monde.

Cette lunaison est aussi parfois nommée la Lune des Semences, annonçant le renouveau et nous rappelant que c'est le moment de semer les graines de nos projets, afin qu'ils voient le jour, un peu plus en avant dans le Printemps.

Les vers sortant de terre, ils deviennent aussi d'appétissants appâts pour les oiseaux, soumis à maigre pitance pendant le dénuement hivernal. Et si on peut se prendre de compassion pour les lombrics qui nous serviront de fil conducteur lors des prochains jours, c'est aussi une belle image du cycle de la nature, où chacun a sa place à tenir.

Cette lunaison a pour but de vous faire découvrir un pan du yoga, quelques-unes de ses traditions et de ses relations avec la Lune et la Nature. Car le yoga est une invitation à plonger à l'intérieur de soi : comme un ver de terre creuse la Terre ; à respirer à pleins poumons l'air printanier pour, peut-être, pouvoir même arriver à respirer simplement avec sa peau comme les oligochètes ; à unir sa

conscience individuelle à celle cosmique, en embrassant le cycle des saisons ou en acceptant de nourrir les rouges-gorges pour œuvrer à un but supérieur.

Ce sera l'occasion d'apprendre à se connaître tout en douceur, d'atteindre un état de calme et de contentement et d'améliorer votre forme physique. Cela pourra vous donner l'envie de planter une graine pour ensuite commencer une pratique plus en profondeur et de vous immerger dans les textes fondateurs de cette discipline.

Quant à nous, nous allons, tel un danseur en équilibre, traverser cette Lune printanière en découvrant le yoga d'un aspect lunaire. Et comme le ver de terre, de galerie en galerie, nous allons creuser en notre propre intérieur.

En cette Lune du Ver, nous allons filer la métaphore comme de la soie afin d'atteindre un état proche de l'Éveil pour miroiter la Nature qui se réveille de son long sommeil hivernal. Et venir activer notre Kundalini, notre Énergie vitale, pour qu'elle se déplace en serpentant de Chakras en Chakras, les harmonisant les uns après les autres.

01 - Une Lune de Renouveau

Cette Lune du Ver sera l'occasion d'accueillir le Printemps. Ce sera un temps de renouveau. En cette Nouvelle Lune, les nuits sont encore sombres, la Lune est absente du ciel et les vers sont bien terrés dans les profondeurs des entrailles de la planète. Profitons de cet instant de répit avant la grande explosion printanière pour réfléchir sur nos intentions lunaires.

Sur un morceau de papier, écrivez une liste de 10 intentions que vous souhaiteriez voir se réaliser au cours de la prochaine lunaison. En cette lunaison du Ver, nous allons tenter d'éveiller notre Kundalini, l'énergie cosmique lovée en nous, pour qu'elle se dresse comme le Cobra qui la représente et nous aide à parvenir à un état de suprême conscience.

Je vous propose d'ajouter à cette liste les vœux suivants :

- *J'avance vers ma Réalisation.*
- *Je suis confiant et progresse sereinement sur ma Voie.*
- *Je suis à l'écoute de mon intuition, de mon corps et de mon âme.*

Recopiez cette liste en deux exemplaires : l'un d'entre eux sera enterré lors de la Pleine Lune, et le second sera brûlé en Lune balsamique, juste avant que la Lune ne disparaisse du ciel. Mais avant que les vers de terre ne commencent à se réveiller et à sortir de leur chambre sombre au creux de la terre, nous, entrons dans les nôtres et glissons-nous sous nos draps, les listes de vœux lunaires sous nos oreillers. Demain, nous commencerons notre parcours lunaire et éveillerons nos sens et nos esprits en partant à la découverte de la discipline du Yoga.

“Nous ne sommes pas des êtres humains vivant une expérience spirituelle ; nous sommes des êtres spirituels vivant une expérience humaine.”

Yogi Bhajan

02 - Les galeries du Yoga

Le Yoga est un ensemble de pratiques spirituelles originaires de l'Inde dont le but ultime est d'atteindre l'Éveil. Si cet objectif peut nous paraître hors de portée pour le moment, il est toujours bon de le maintenir dans un coin de sa tête car comme disait Oscar Wilde : *« Il faut toujours viser la lune, car même en cas d'échec, on atterrit dans les étoiles »* . Dans tous les cas, nous avancerons certainement vers l'état de Samadhi, cet état de supraconscience et de nirvana.

Pour suivre ce chemin, quatre voies dans le yoga nous sont proposées :

- le Karma Yoga : la voie de l'action,
- le Bhakti Yoga : la voie de la dévotion,
- le Jnana Yoga : la voie de la connaissance,
- le Raja Yoga : la voie du contrôle du mental.

Ces quatre yogas sont aussi associés aux quatre éléments et à quatre tempéraments :

- la Terre : le Karma yoga : c'est le côté pratique et matériel,
- l'Eau : le Bhakti Yoga : c'est le yoga lié à l'émotion,
- le Feu : le Raja Yoga : c'est une voie qui demande volonté et détermination,
- l'Air : le Jnana yoga : cela sera le chemin le plus intellectualisé de notre destination.

Ces Voies visent toutes le même sommet : l'Éveil. Mais elles envisagent l'ascension d'angles différents : un chemin avec une pente plus en douceur comme pour le Raja Yoga ou alors plus escarpé comme le Jnana Yoga. Mais rien ne nous empêche de les emprunter successivement ! Bien au contraire, c'est même conseillé ! Afin d'arriver frais, mais les muscles fourbus ; satisfait, mais heureux d'avoir entrepris cette marche. Et même si nous

n'atteignons pas l'Éveil, au moins, nous aurons gravi quelques pics préalables et aurons profité de notre promenade.

Et comme nous l'apprenons tous les soirs en regardant la lune, l'Univers fonctionne en cycles. Si le but ultime du Yoga est d'atteindre cette union merveilleuse entre le corps et l'esprit, entre la conscience universelle et la conscience individuelle, avant d'atteindre cet état de nirvana, savourons le chemin parcouru et avançons en zigzagant à l'image d'un ver de terre. Pour trouver sa Voie, il faut expérimenter, chercher... Cela peut être étudier des textes, tenter des postures, écouter sa respiration, faire le vide dans son esprit, puis le remplir de visualisations énergétiques... Tout cela pour se créer son propre chemin : qu'il passe par la vallée de la Connaissance, par les Monts de l'Action, par le fleuve du Mental ou les plaines de l'Amour. Ou en mélangeant tout cela ! Car l'Éveil se trouve peut-être à la croisée des chemins et cela serait dommage de se cantonner dans une seule voie et de n'offrir à nos yeux qu'un seul paysage. A l'image d'un ver de terre, nous allons avancer en serpentant tout en explorant quelques pratiques. Le but de cette lunaison est de vous donner un aperçu des vastes possibilités qu'offre le yoga, sur tous les plans : physique, mental et spirituel. Vous pourrez ainsi construire votre propre pratique.

Cette journée sera consacrée à réaliser sa propre carte du monde pour atteindre l'Éveil. Placez-y ces quatre voies : Action, Dévotion, Connaissance et Contrôle du Mental et ce qu'elles représentent pour vous. Apposez des qualités associées à ces chemins, réfléchissez à des actes à effectuer pour progresser dans ces voies, placez des panneaux avec des citations pour indiquer les directions, ... En résumé, faites un inventaire des possibilités qui s'ouvrent devant vous pour avancer vers votre Réalisation.

Dans les jours à venir, nous allons détailler les quatre voies du Yoga.

“De la Joie pure jaillit toute la création.

*Par la Joie elle est soutenue, vers la Joie elle se dirige,
et à la Joie elle retourne.”*

Proverbe sanskrit

03 - Un espace de pratique aux accents printaniers

Mais avant de poursuivre notre étude, si vous souhaitez poursuivre dans la voie du Yoga, créons notre espace de pratique. Cela sera un endroit ressource, rien que pour vous, où vous pourrez vous retrouver régulièrement avec ce livre, pour évoluer de printemps en printemps. Cela n'a pas besoin d'être une grande pièce, mais peut-être juste une petite place de bureau que vous pouvez faire vôtre, votre fauteuil préféré, un petit coin dans votre chambre...

Vous pouvez y placer des cristaux, des vases contenant les premières fleurs printanières, votre carnet lunaire, de belles illustrations, un tapis de yoga, des huiles essentielles... Simplement pour que, lorsque vous pénétrez dans votre havre de paix, vous changiez d'état d'esprit et soyez déjà plus détendu et plus enclin à progresser dans la voie du Yoga.

“Le bonheur existe. Il est dans l'amour, la santé, la paix, le confort matériel, les arts, la nature et encore à des milliers d'endroits.”

Michèle Morgan

04 - Jnana Yoga

Empruntons la galerie du Jnana Yoga. Le Jnana Yoga suit la voie de la Connaissance. En sanskrit, Jnana signifie « connaissance » ou « sagesse ». Sous ce terme, se dévoile la Vérité essentielle. Cela englobe également la découverte vers Soi. L'objectif de ce Yoga est d'unir Brahman, l'esprit universel avec Atman, l'âme individuelle. Le "Sadhana Chatustaya" décrit les quatre piliers de cette voie :

1. Viveka : la discrimination.
2. Vayragya : le détachement.
3. Shad-Sampat : les 6 vertus à observer :
 - Sama : le contrôle du mental,
 - Dama : le contrôle des sens,
 - Uparati : l'acceptation des difficultés de l'existence,
 - Titiksha : l'endurance,
 - Shraddha : la foi,
 - Samadhana : la concentration absolue.
4. Mumukshutva : le désir de libération.

Cette voie est souvent décrite comme la voie la plus rapide pour atteindre l'Éveil, mais c'est aussi la plus difficile. On l'emprunte souvent guidé par un maître spirituel. Sa méthode principale est de rechercher le « Soi » par le retour à la source de nos pensées, jusqu'à la pensée du « Je ». Cette voie vous invite aussi à plonger à l'intérieur de vous pour y découvrir votre véritable essence. Aujourd'hui, prenez aussi conscience des moments, des occasions où le « Soi » s'est dilué. Cela peut-être :

- Par une éducation qui vous a mis des œillères et placé sur un chemin tout tracé qui n'était peut-être pas le vôtre,

- Par des remarques répétitives de votre entourage qui vous ont classé dans une catégorie trop étriquée,
- Par des maladies, des tracas de santé, ... qui vous ont fait douter et vaciller,
- Par des croyances ancrées en vous mais dont vous ne vous souvenez plus l'origine ni en voyez la finalité.

Libérez-vous de cette conception de votre « Soi » apposée par l'environnement extérieur et retournez au plus profond de vous-même pour faire éclater votre Vérité au grand jour. Prenez ensuite un moment pour vous détendre et posez-vous la question : où est le centre de Moi ? Répondez de façon instinctive, spontanée. Le centre de Soi représente votre nature profonde, votre identité originelle, votre Moi, là où cela résonne lorsque vous dites « Je ». Est-ce que c'est dans la tête ? Est-ce que c'est dans le ventre ? Est-ce que c'est dans le cœur ? A un autre endroit ? Et d'ailleurs, à quoi ressemble-t-il, ce centre de vous ? Est-ce un point lumineux ? Est-ce un amas d'atomes ? Une boule énergétique ? Une spirale de vibrations ?

Le but est vraiment de répondre spontanément, dans un premier temps. Ensuite, l'exercice est de faire bouger ce centre intérieur vers d'autres parties de votre corps. Tout doucement, vous pouvez vous amuser à faire baisser ce centre de vous-même de quelques centimètres, puis encore plus bas, pourquoi ne pas le faire descendre le long de vos jambes et le mettre dans un de vos orteils ? Quelles sensations cela vous apporte ? Qu'est-ce que ça change en vous ? En quoi cela change vos perceptions ? Jouez à éloigner ce centre de vous-même aux extrémités de votre corps. Notez mentalement ce que cela change en vous : aux niveaux sensations physiques mais aussi émotionnelles. Puis, tout doucement, replacez le centre de vous-même à son endroit initial, ou s'il vous plait, à l'endroit qui vous semble le plus approprié. Et tranquillement, rouvrez les yeux et revenez entièrement à vous-même.

C'est une façon d'apprendre à mieux se connaître qui sort un peu des sentiers battus. Identifiez qui parle quand vous dites « Je » et posez-vous la question si, d'ailleurs, c'est vraiment de là que ça vient. Peut-être, êtes-vous une personne très cérébrale et placez spontanément votre centre dans votre tête, ou alors, vous êtes facilement submergé par les émotions et vous situez votre centre dans le cœur, ou encore, vous êtes mû par vos passions qui vous prennent aux tripes et mettez ce centre dans votre ventre... Mais, laissez-vous surprendre par les suggestions de localisations et demandez-vous ce que cet endroit signifie pour vous.

Cet exercice permet également de mieux appréhender notre relation au corps. D'ailleurs, dites-vous plus spontanément : « Je suis un corps » ou « J'ai un corps » ? Votre corps est-il uniquement un vecteur pour transporter votre âme dans cette vie ? Ou bien, votre essence profonde se diffuse-t-elle dans tout votre être ?

Descartes disait que la glande pinéale était le siège de l'âme. C'est d'ailleurs amusant de voir que la glande pinéale est la glande endocrine associée à Ajna, le Chakra du troisième Œil.

Enfin, tout cela relève plus généralement de la thématique de la dualité matière/esprit et questionne notre vision sur la substance du monde des idées, de notre âme et sur ce que représente notre Essence. Les réponses sont bien sûr toutes acceptables. Chacune a ses avantages, chacune a ses limites. Néanmoins, la pratique de yoga accentue plus le sentiment : je suis un corps.

Après tout, n'est-ce pas le but du yoga, cette union du corps et de l'esprit ? C'est une façon de penser que chaque cellule de son corps porte en son noyau, une part de soi, et que c'est cet agglomérat qui constitue notre identité.

Et lorsque nous pratiquons les postures de yoga, les Asanas, que ce soit en torsion, en flexion, en inversion... elles servent à diffuser cette substance de notre âme dans l'ensemble du corps.

Le Pranayama, la respiration, permet de faire la place et de nettoyer pour que ces messages puissent s'écrire. Tandis que les Dharanas, ou concentrations, inscrivent profondément ces messages au cœur des cellules. C'est un cheminement tout personnel où chacun a sa propre réponse, mais, se poser cette question est très instructif.

Cet exercice permet d'acquérir une souplesse mentale qui servira pour jongler entre les différents camaïeux de personnalités qui nous composent. Certaines personnes ont tendance à toujours être dans le mental. Le petit vélo dans leur tête ne s'arrête jamais de tourner. Et si ce vélo prenait la tangente et descendait la pente pour se retrouver dans leur ventre : n'auraient-elles pas envie de prendre le guidon pour suivre leurs envies en mettant un frein à toutes leurs pensées, le temps d'une escapade ! Et qu'est-ce que ça serait intéressant de pouvoir faire bouger notre centre selon les circonstances ! Le mettre dans la gorge avant une réunion importante, dans le cœur avant un rendez-vous amoureux, dans la base quand on a besoin de plus d'ancrage, dans la tête quand on a besoin de se concentrer sur un problème...

Ce chemin de la Connaissance peut être aussi envisagé comme le chemin de la Connaissance de Soi. C'est déjà une bonne avancée dans la voie vers l'Éveil que l'étude des textes sacrés pourra venir compléter.

*“La connaissance devient sagesse quand elle devient
votre propre expérience.”*

Yogi Bhajan

05 -Bhakti Yoga

Le Bhakti Yoga est le Yoga de la dévotion. Cette Voie est aussi la voie de l'Amour. Une belle voie à explorer où le ver de terre, emblème de cette lunaison, avec ses quatre cœurs, nous creuse le chemin. La méditation suivante pourra vous aider à faire émerger cette qualité dans votre quotidien :

Installez-vous confortablement, prenez quelques grandes respirations et laissez vos paupières se fermer. Puis imaginez une douce lueur dans votre cœur. Laissez la lumière se diffuser dans tout votre corps, comme un ruisseau dont la source lumineuse jaillirait de votre cœur.

Baignez tout votre corps d'une vague d'amour, du cœur jusqu'au bout de vos doigts, de vos orteils, jusqu'au sommet de votre crâne. Appréciez cette sensation de bien-être et d'amour qui monte en vous.

Puis déversez-la hors de votre corps, dans toute votre habitation, comme si on ouvrait les vannes des barrages pour venir baigner d'amour, toute votre maison, votre appartement, votre immeuble... et bien sûr ses habitants.

Une vague d'amour, de compassion, de sympathie.

Puis, laissez couler cette vague dans tout votre village, votre ville, votre région, votre pays, ... Gravier les montagnes, parcourir les plaines, traverser les océans... pour venir englober la planète tout entière et ses occupants.

Restez ainsi quelques minutes, l'image d'une planète emplie d'amour et de bienveillance pour chaque être vivant, pour chaque minuscule recoin. Laissez-la se gorger d'Amour.

Puis quand, cela sera le moment, laissez les images se dissiper, ramenez la lumière en votre cœur et revenez pleinement à vous-

même tout en conservant un sentiment d'harmonie avec la planète.

Pour rester dans cet esprit de bienveillance, voici un rituel à instaurer : régulièrement, à chaque fois que vous émettez des souhaits pour vous-même ou lorsque vous faites vos vœux de Nouvelle Lune par exemple : faites également un vœu pour les membres de votre famille, de votre cercle d'amis ou pour une personne au hasard et en particulier. Au cours des jours et des semaines à venir, soyez attentif à la réalisation de ces souhaits pour autrui. Cette pratique permet, d'une part, de propager un peu plus d'amour et de bienveillance envers les autres et, d'autre part, de déporter un peu plus son attention hors de soi et d'être plus à l'écoute des besoins et des expériences de notre entourage.

“Le vrai génie sans cœur est un non-sens.

Car ni intelligence élevée, ni imagination, ni toutes deux réunies, ne font le génie.

L'Amour ! L'Amour ! L'Amour ! Voilà l'âme du génie.”

Wolfgang Amadeus Mozart

06 - Karma Yoga

Le Karma Yoga est la voie de l'action. Cela consiste à se lancer dans l'action sans se poser les questions du bénéfice ou des conséquences de nos actes. Cette Voie nous pousse à agir sans attente d'une quelconque récompense et à être dans le lâcher-prise. Elle nous invite à savourer chaque pas posé sur notre chemin et à savoir apprécier le voyage plutôt que d'attendre uniquement d'avoir atteint le sommet pour enfin se délecter du panorama.

C'est une façon aussi d'envisager la libération et la conscience dans le moment présent, dans le seul feu de l'action. C'est faire confiance à l'Univers pour qu'il agence les choses de la manière la plus appropriée.

Bien sûr que cela ne nous dispense pas d'agir, bien au contraire : le Karma Yoga nous pousse ainsi à oser, libéré des conséquences de ses actions. Il faut simplement faire les choses de son mieux puis s'en détacher et laisser advenir ce qui doit advenir. Être le Ver de terre qui creuse la terre sans se poser de questions et qui, pourtant, est un acteur majeur de la bonne santé de nos sols qu'il aère, enrichit, stabilise.

Si le poids de vos actions vous semble trop lourd, vous pouvez aussi vous poser la question : est-ce que cela aura vraiment de l'importance dans 10 ans, dans 20 ans, dans 50 ans ?

Et si cette façon d'envisager les choses peut prendre du temps à ancrer, commencez déjà par nettoyer vos souvenirs. Pour cela, remémorez-vous un souvenir particulièrement riche en émotions, qu'elles aient été positives ou négatives. L'objectif de cet exercice est de récupérer de l'énergie positive des souvenirs du passé et de l'insuffler au présent.

Dans un premier temps, imaginez votre histoire de vie et conceptualisez-la sur une ligne temporelle où le passé serait

quelque part derrière vous et l'avenir quelque part devant vous.

Placez ce souvenir sur cette ligne derrière vous.

Retournez-vous et inspirez toutes les vibrations positives de ce souvenir. Puis, à l'expiration, tournez-vous vers l'avant et expirez les vibrations emmagasinées dans le futur, comme autant de ressources sur lesquelles vous pourrez vous appuyer. Continuez ces allers-retours, entre inspiration et récupération des vibrations positives dans le passé et expirations de ces vibrations comme autant de pépites pour votre futur, tant que vous aurez des choses positives à récupérer de ce souvenir.

Dans un second temps, si vous estimez que des souvenirs affectent trop votre vie au présent, nous allons effectuer l'opération inverse afin de les remettre à leur juste place, dans le passé. Inspirez devant vous toutes les conséquences de ce souvenir que vous estimez avoir pris trop de place dans votre présent. Retournez-vous et expirez ces énergies vers l'arrière dans une volonté de simplement les replacer là où elles ont émergé : dans le passé. Comme une façon d'en avoir pris note, mais de vous libérer de ces liens trop engluant. Faites ces allers-retours aussi longtemps que nécessaire.

Refaites régulièrement cet exercice sur des souvenirs différents, certain loin dans votre passé, mais aussi, pourquoi pas tous les soirs, juste pour replacer ce qui vous est advenu avec la correcte distance et l'affect adéquat pour qu'à la fois, vous appreniez de vos actions, mais ne les laissiez pas vous retenir dans un ressassement du passé. Et, ainsi, jour après jour, avec un nouveau détachement, vous pourrez avancer vers votre Réalisation, d'un pas léger, libéré du poids de vos actions.

"Il ne faut pas attendre d'être parfait pour faire quelque chose de bien."

Abbé Pierre

07 - Raja Yoga

Raja Yoga est la Voie Royale, celle du contrôle du mental et des sens. On place sous cette voie les écoles connues dans le monde occidental comme le Hatha Yoga, le Kriya Yoga, le Vinyasa Yoga, le Yoga Iyengar...Le Raja Yoga est aussi appelé Ashtanga Yoga, ou le Yoga à huit membres.

Ces 8 membres sont les suivants :

1. Yama : la discipline sociale qui comprend :
 - Ahimsa : la non-violence
 - Satya : la vérité
 - Asteya : ne pas voler
 - Brahmacharya : le contrôle des pulsions sexuelles
 - Aparigraha : ne pas convoiter
2. Niyama : la discipline individuelle qui comprend :
 - Saucha : pureté
 - Santosha : contentement
 - Tapas : contrôle de soi
 - Svadhyaya : observations spirituelles et examen de soi
 - Ishvara pranidhana : dévouement au Divin
3. Asana : la pratique des postures
4. Pranayama : la respiration comme objet de concentration
5. Pratyahara : le contrôle des sens
6. Dharana : la concentration ou la fixation des sens sur un objet

7. Dhyana : la méditation ou attention continue, la contemplation dans l'absorption

8. Samadhi : la réalisation du Soi, l'union d'Atman et de Brahman

Nous allons continuer notre exploration en creusant un peu plus profondément dans cette Voie du yoga, en le parcourant des Asanas jusqu'au Dhyana. En ce jour, réfléchissez sur ce que les principes de discipline sociale et individuelle, les Yamas et Niyamas, signifient pour vous : lesquels suivez-vous naturellement, lesquels demandent plus d'efforts, lesquels vous souhaiteriez implémenter dans les temps à venir, à votre niveau...produits : cela vous motivera sans doute pour incorporer cette pratique dans votre vie quotidienne !

Par exemple :

- Ahimsa, la non-violence : ne pas dire du mal des autres, s'efforcer de ne pas blesser autrui de quelque façon mais aussi soi-même en apprenant à s'aimer.

- Satya : la vérité : apprendre à parler avec authenticité, à oser se mettre nu comme un ver pour dévoiler sa propre Vérité.

- Asteya : ne pas voler : bien sûr matériellement, mais aussi intellectuellement, en osant explorer d'autres doctrines, en exerçant son esprit critique, en suivant ses propres préceptes et en développant sa créativité propre.

- Brahmacharya : le contrôle des pulsions sexuelles : en s'interrogeant sur ses désirs, la juste façon de les assouvir et en dirigeant son énergie vers là où elle est la plus appropriée à un certain moment.

- Aparigraha : ne pas convoiter : ne pas jalouser les autres et apprendre à trouver le contentement dans les choses simples comme un joli clair de lune.

- Saucha : pureté : cela réfère à la propreté du corps mais aussi de l'esprit. Apprendre à faire le ménage en soi, à se libérer des erreurs du passé. Et aussi prendre soin de son corps, en l'honorant que ce

soit en prenant un bon bain ou en le massant avec des huiles parfumées.

- Santosha : contentement : apprendre à cultiver l'enthousiasme et à rester dans une attitude d'émerveillement à chaque regard posé sur le monde.

- Tapas : contrôle de soi : c'est aussi une façon de rester persévérant, de rester fidèle à son objectif malgré les difficultés pouvant être rencontrées.

- Svadhyaya : observations spirituelles et examen de soi : cela implique de s'accorder régulièrement un temps de pause pour examiner le flux de ses pensées, et aussi étudier les textes fondateurs du yoga et étendre cette étude à d'autres penseurs, maîtres spirituels ou religieux afin de s'enrichir des connaissances amassées par l'Humanité.

- Ishvara pranidhana : dévouement au Divin : s'abandonner au grand plan que les puissances supérieures ont pour nous et continuer, bon gré, mal gré, à avancer en suivant les préceptes précédents.

Faîtes votre propre liste de façons d'implémenter ces disciplines au quotidien.

“Théoriquement, il existe une possibilité de bonheur parfait : croire à ce qu'il y a d'indestructible en soi et ne pas s'efforcer de l'atteindre.”

Franz Kafka

08 - Yoga Nidra

Dans notre ascension vers le sommet de l'Éveil, montons aujourd'hui sur un petit nuage et élevons-nous en suivant une voie plus onirique, même si moins traditionnelle : celle du Yoga Nidra. Et ce tapis de coton blanc et molletonneux qui nous transporte ne va pas seulement se dérouler pour une séance de Yoga Nidra, mais aussi pour entrer dans le couloir des rêves.

Les rêves et le yoga ont toujours été intimement mêlés, ils ont en commun le fait d'être des outils très puissants et agréables pour apprendre à mieux se connaître et se réaliser. Depuis des milliers d'années, les rêves nous fascinent. Leur interprétation donne lieu à de nombreuses théories, plus ou moins fondées, mais souvent joliment poétiques. Les shamans indiens utilisaient ce média onirique pour communiquer avec les esprits et transmettre ainsi certains messages. Si vous vous sentez bloqué dans certaines dimensions de votre vie, cela peut être intéressant de travailler sur certaines parties de votre inconscient. Il est ainsi alors possible de l'explorer et de le modeler par les rêves. Cela est l'occasion d'ajouter une dimension supérieure et un peu de magie à son existence afin, justement, de se créer une vie de rêves !

Pour commencer le cheminement vers la réalisation de ses rêves, il est indispensable de s'interroger sur les barrières que nous nous mettons (souvent inconsciemment) et de progresser vers la pensée que tout est possible et à notre portée. Vos croyances deviennent vos réalités en générant des vibrations propres auxquelles l'Univers répondra. Ne vous focalisez pas sur le manque mais soyez, dès à présent, dans une attitude de contentement. Pour cela soyez persuadé que vous n'allez pas tarder à obtenir ce que vous souhaitez et percevez avec précision les sentiments et sensations que cela engendrera. Imaginez-vous rouler au volant de votre voiture préférée, être à la tête de votre propre entreprise florissante,

être au côté de votre partenaire idéal, empli d'amour, et laissez-vous envahir par le bonheur. Vous êtes alors déjà en marche vers la conquête de ces projets !

Les moments les plus opportuns pour pratiquer ces visualisations sont dans notre lit, juste avant de dormir. Ce moment où l'inconscient est plus palpable et malléable. Cet état entre veille et sommeil est le moment idéal pour s'imprégner de son "Sankalpa".

Un "Sankalpa" est une intention positive, une autosuggestion très puissante sur ce que nous voulons être ou avoir. « San » se réfère à la connexion avec une vérité supérieure. « Kalpa » signifie vœu, engagement. Le « Sankalpa » est donc le vœu de poursuivre le chemin vers notre Vérité et vers la réalisation de Soi. C'est une phrase positive, simple et concise qui représente un état ou une qualité que nous souhaitons obtenir. Il se conjugue toujours au présent afin de nous rappeler que ce que nous cherchons est déjà bien présent, à l'intérieur de nous. La vibration de ce Sankalpa va répondre aux vibrations de l'Univers et créer une réalité où le Sankalpa va se réaliser. Plus profondément vous serez dans un état de détente, plus profondément sera semée la graine d'intention de votre Sankalpa. En travaillant dans ces états, nous entrons plus facilement en contact avec notre inconscient qui nous guidera ensuite en pilote automatique, nous et l'Univers, pour progresser vers notre objectif. Il est aussi important de visualiser de la manière la plus concrète possible votre but : imaginez avec détails les sensations que vous éprouverez dans votre nouvelle vie rêvée : ressentez cette sensation de liberté avec votre nouveau travail, cet amour pour vous retrouvé une fois la cigarette abandonnée... C'est aussi pourquoi il est nécessaire de le conjuguer au présent. Ainsi, vous vous convainquez que cet état est réalisé, à votre portée et la visualisation s'en trouve facilitée. Soyez également persuadé que votre Sankalpa va se réaliser. La conviction de sa réalisation va servir d'engrais à son épanouissement. Nous avons souvent une idée en tête sur ce que nous devrions faire : être plus patient, pratiquer la méditation, manger plus sainement.... Cependant,

parfois cela ne reste que des résolutions difficiles à concrétiser. Le Sankalpa est alors la graine semée dans notre inconscient pour progresser vers notre but. C'est le pont entre où nous sommes en ce moment et notre vie rêvée.

Généralement, on ne change pas de Sankalpa avant qu'il ne soit réalisé. Cependant, il est aussi intéressant d'avoir plusieurs types de Sankalpa, suivant le type de réalisation et suivant l'échéance de celle-ci :

- Un Sankalpa de qualité à développer : Par exemple : « Je suis calme. »
- Un Sankalpa matériel : Par exemple : « Je suis propriétaire d'une grande maison à la campagne. »
- Un Sankalpa à court terme : Par exemple : « Je suis en parfaite santé. »
- Un Sankalpa à moyen terme : Par exemple : « J'éprouve de la compassion. »
- Un Sankalpa à long terme : Par exemple : « Je trouve ma voie. »

Prendre du temps pour bien choisir son Sankalpa est important. Il faut faire de la place pour pouvoir écouter ses véritables désirs. Le Sankalpa permet de développer des qualités ou atteindre des objectifs qui vont nous faire progresser vers la réalisation de notre "dharma" ou notre but existentiel. Ce "dharma" fait partie de notre nature, cependant, parasité par les bruits extérieurs de notre mental, il est parfois difficile d'entendre son appel. Suivant nos centres d'intérêts et notre parcours dans la vie, nous allons nous diriger vers l'amour, la vérité, l'éveil, la sagesse.... Parfois, il n'est pas évident de trouver ce que l'on veut et attend dans la vie. Il est alors intéressant de s'interroger sur les intentions de qualités essentielles présentes et les sensations derrière un souhait. Il est parfois plus profitable de porter son attention vers des émotions à éprouver dans le futur plutôt que des résultats à atteindre, lorsque nous nous interrogeons sur nos objectifs. Par exemple, si je veux me sentir libre et être maître de mon emploi du temps, je vais peut-être me diriger vers un

changement de carrière et me concentrer plutôt sur mon désir de liberté que sur ma démission afin de créer une énergie nouvelle, plus porteuse, qui me permettra d'être à l'écoute de vraiment toutes les opportunités.

Cela lance aussi un questionnement de ses souhaits : est-ce que je veux perdre du poids pour me sentir bien dans mon corps, pour m'aimer, pour me sentir libre ou encore pour être en bonne santé... Si c'est pour enfin m'aimer, peut-être pourrais-je aussi tenter d'autres pratiques dans ce sens, comme les massages, une nouvelle coupe de cheveux, de la méditation sur l'amour... et je serais plus enclin à mieux manger pour honorer mon corps.

Cela permet de faire un travail en profondeur sur nos désirs, au lieu de les placer dans un sac à bonnes résolutions et les prendre un par un, sans les relier ensemble. Peu à peu, nous tisserons une vie vibrante des qualités que nous souhaitons y voir. De la même façon si vous souhaitez abandonner une habitude, interrogez-vous sur ce que vous recherchez en la pratiquant actuellement. Par exemple, si vous souhaitez arrêter de boire des sodas, réfléchissez à quel moment vous en buvez et à ce que vous cherchez à combler en buvant votre verre de coca. Peut-être est-ce un regain d'énergie ? Dans ce cas, recherchez à gagner de l'énergie différemment en prenant cinq grandes respirations par exemple. Votre Sankalpa sera alors : "je suis vibrant d'énergie et en pleine forme". A chaque fois, que vous vous dirigez vers le frigo pour attraper votre bouteille de soda, répétez votre Sankalpa et choisissez une méthode différente d'augmenter votre énergie.

Une fois que vous avez déterminé votre "Sankalpa", préparez-vous à vivre une séance de yoga Nidra.

Yoga Nidra peut être traduit par le yoga du sommeil. Cela peut paraître légèrement paradoxal car, si l'on vise un état de détente profonde, on ne recherche pas à s'endormir mais, au contraire, à rester alerte mentalement. Cependant, on vise plutôt à obtenir un

état entre veille et sommeil où le cerveau est plus réceptif aux suggestions, comme dans les séances d'hypnose.

Voici le déroulement d'une séance :

1. Récitez votre Sankalpa
2. Détendez votre corps en parcourant une rotation de la conscience :

Imaginez une vague qui va parcourir votre corps en instillant une sensation de bien-être, de chaleur et de pesanteur là où elle passe. Commencez par les orteils, puis la plante des pieds, les chevilles, les mollets, les cuisses, le bassin, le ventre, la poitrine, les épaules. Puis descendez le long de l'extérieur des deux bras et remontez par l'intérieur des bras en remontant jusqu'à la nuque. Passez à l'arrière du crâne, jusqu'au sommet du front et redescendez vers le front. Sentez le front se lisser. Lorsque vous arrivez à votre front, imaginez un lac, une vaste étendue d'eau parfaitement calme. Vous pouvez imaginer un lac de montagne. Sentez l'air frais de la montagne, entendez les oiseaux et les abeilles, ressentez la chaleur du soleil sur votre visage. Sentez-vous en parfaite harmonie et en sécurité.

3. Observez votre respiration. Sentez votre ventre se gonfler à chaque inspiration et redescendre à chaque expiration. Faites de même avec la poitrine qui se lève à l'inspiration et redescend à l'expiration. Sentez le trajet de l'air depuis les narines jusqu'au ventre. A chaque inspiration, le corps respire par lui-même et se remplit d'énergie.

4. Observez vos émotions. Sans les juger, devenez un simple témoin de vos sensations : la chaleur, la lourdeur, la fatigue... faites de même avec vos émotions : l'inquiétude, la colère, l'abandon... Essayez ensuite de ressentir l'opposé de vos sensations si elles sont négatives : tentez de ressentir du calme si vous êtes angoissé ; de la douceur, si vous êtes en colère...

5. Placez-vous dans un état de joie. Essayez de ressentir cet état de plénitude et de bien-être. Laissez-le infuser toutes les cellules de

votre corps et profitez de l'instant présent.

6. Plantez la graine du Sankalpa en vous le récitant encore une fois.

Observez les changements dans votre mental. Évaluez le chemin que vous avez parcouru et sentez-vous le pouvoir de retrouver cet état d'apaisement et de relaxation que vous venez de rencontrer.

Ainsi le Yoga Nidra nous a amené dans un état entre veille et sommeil où la graine du Sankalpa a pu être plantée dans un état mental très fertile.

Cet état est un état délicieux à expérimenter et, petit à petit, au fil de vos pratiques, il sera de plus en plus facile de l'atteindre et d'y travailler de façon efficace.

Mais les séances de Yoga Nidra ne sont pas les seuls instants où nous pouvons mettre de la magie dans nos vies. Le Sankalpa sera plus profondément ancré s'il est aussi pratiqué hors du créneau réservé au yoga Nidra. Si vous avez une certaine habitude dont vous n'arrivez pas à vous défaire, à chaque fois que vous faites cette chose (comme vous rongez les ongles, fumez, grignotez...), récitez votre Sankalpa. Prenez quelques grandes respirations et revenez à votre vraie nature et non à vos pratiques déformées par des habitudes non volontairement choisies. Faites cette courte pause pour vous reconnecter à votre essence profonde. Cela peut aussi être effectué avec des habitudes que vous allez conserver : comme avant chaque repas, prenez le temps d'apporter une attention particulière à la nourriture que vous allez manger et récitez votre Sankalpa, même si celui-ci n'a rien à voir avec la nourriture. Créez simplement quelques moments déclencheurs qui vous ramèneront à votre résolution. Le soir, vous pouvez aussi passer en revue ce que vous avez fait dans la journée pour vous être rapproché de votre Sankalpa :

Si votre Sankalpa est « Je suis plus patiente avec mes enfants », félicitez-vous d'avoir passé cette heure dans l'après-midi à avoir joué à cache-cache avec vos bambins. Souvenez-vous de la joie

que cela vous a apporté. C'est aussi le moment de rectifier le tir et de se demander si j'ai fait suffisamment preuve de compassion dans la journée, si tel était mon Sankalpa et comment aurais-je pu en démontrer plus, si tel n'était pas le cas. Il ne s'agit pas de s'auto-flageller mais plutôt de réfléchir de façon constructive comment avancer efficacement vers ses objectifs dans un aspect d'apprentissage.

Il est aussi important d'être honnête envers soi-même et de voir ses difficultés à la lumière.

Le chemin doit être une joie en soi, et ce, même avant d'avoir atteint son but et s'il est encore très loin en ligne de mire. Le principal est d'être sur la voie de sa réalisation et de connexion à sa nature profonde.

“Le seul propos de la vie spirituelle est de renoncer à tout ce qui n'est point nous-mêmes, et de devenir ce que nous sommes réellement.”

Sri Mata Amritanandamayji, dite Amma

09 - Les Chakras

Maintenant, que nous avons une carte extérieure des différentes voies s'offrant devant nous, traçons notre carte intérieure en y plaçant les acteurs principaux de notre système énergétique.

Commençons par les Chakras : « Chakra » est un terme sanskrit qui signifie roue. Ils sont sept principaux, disposés tout au long de la colonne vertébrale depuis leur base jusqu'au sommet du crâne.

Chaque Chakra représente un « centre spirituel » où des canaux d'énergie (nāḍī) se rejoignent. L'Éveil spirituel sera atteint lorsque la Kundalini pourra atteindre le 7ème Chakra, situé au sommet du crâne. Afin de faciliter cette montée d'Énergie, des postures de yoga et des exercices de Pranayama (techniques de respiration) peuvent être effectués. Cependant, cette montée se fera uniquement de façon fluide, si chaque Chakra tourne de façon fluide et que les Chakras sont bien équilibrés : ni sur-actifs, ni sous-actifs. Au niveau physiologique, chaque Chakra est situé au niveau d'une glande importante du système endocrinien. Du fait de leur rôle dans la production d'hormones, on comprend alors mieux leur importance en termes de bien-être physique. Chacun des sept Chakras principaux est également associé à une couleur, des organes, des odeurs, des mantras, des symboles spécifiques... Un des objectifs du yoga est d'augmenter son énergie vitale. Or, selon la tradition indienne notre énergie est à son optimum lorsque les chakras sont bien équilibrés. Un chakra est un centre énergétique, lié à un plexus nerveux et à une glande endocrine. Lorsque l'un de ces chakras est perturbé, tout notre équilibre physique et psychique se trouve bouleversé. Il y en 7 principaux, représentés par une Roue qui fait circuler l'Énergie dans tout le corps.

Muladhara :

Le premier chakra est Muladhara. On l'appelle aussi le chakra de la base. Il est situé à la base de la colonne vertébrale, sur le plancher pelvien et les 3 premières vertèbres. Il est associé aux instincts de survie les plus essentiels. C'est le chakra de l'Énergie primitive qui nous relie à la Terre. Son nom en Sanskrit est Muladhara : Mula signifie racine et Adhara signifie support ou base. Sa couleur est le rouge. Il est représenté par une fleur de lotus rouge à 4 pétales. Du fait de sa position en tant que premier chakra, c'est lui qui nous connecte au monde physique. C'est de là que nous allons retirer l'Énergie primitive ou la Kundalini. Il est donc particulièrement important d'avoir un premier chakra équilibré avant d'envisager un travail sur les autres chakras. Il est aux commandes du fonctionnement de la partie inférieure du corps, ainsi que des reins, de l'intestin, du dos et du bas de la colonne vertébrale. Psychologiquement, c'est le lieu de la confiance et de l'instinct de survie. Il nous procure notre sentiment de sécurité et d'ancrage au monde. Les cristaux associés à ce chakra sont : l'Azurite, la Pierre de sang (l'Hématite), le Topaze, la Tourmaline noire, l'Obsidienne, la Cornaline, la Citrine. Quant aux huiles essentielles, celles plus efficaces pour stimuler ce chakra sont : le Santal, le Cèdre, le bois de rose, le gingembre, le poivre noir.

Swadhisthana :

Le second chakra est Swadhisthana. On l'appelle aussi le chakra sacré. Il est situé au bas de l'abdomen, au niveau des organes génitaux. Ce chakra est associé au corps émotionnel, à la sensualité et à la créativité. Il est relié à la Shakti, la puissance féminine créatrice. Physiquement, le chakra sacré est situé environ 5 centimètres sous le nombril au centre de l'abdomen inférieur et au niveau des vertèbres lombaires. Il est associé avec le système lymphatique. Son nom en Sanskrit est Swadhisthana : ce qui signifie le siège de soi. Sa couleur est l'orange. L'orange est un mélange de rouge, couleur de l'énergie, et de jaune, couleur du bonheur. Il est représenté par une fleur de lotus orange à 6 pétales. Le deuxième chakra est lié au développement de la souplesse dans notre vie. Son

élément est l'Eau. Ce qui symbolise le mouvement et le flux dans nos émotions et nos pensées. Il est aussi relié à tout ce qui est flux liquide dans notre corps et influence donc la circulation sanguine, la féminité avec le cycle des règles, la maternité avec le liquide amniotique... Le chakra sacré est associé aux émotions, à l'expression de la sexualité et du plaisir sensuel, à la créativité. Les cristaux associés à ce chakra sont : l'Ambre, l'Opale de feu, le Jaspe orange, la Cornaline et le Cristal de Quartz. Les huiles essentielles les plus efficaces pour stimuler ce chakra sont : le bois d'andal, le patchouli, l'orange, la rose et l'ylang-ylang.

Manipura :

Le troisième chakra est Manipura. On l'appelle aussi le chakra du plexus solaire. Il est situé juste derrière le nombril. La moitié du chemin vers la réalisation de notre grand Soi aura déjà été accomplie en équilibrant Manipura, si, au préalable, nous avons déjà soigné les Chakras Muladhara et Swadhisthana. Ce chakra est associé aux qualités de clarté, de confiance en soi, de félicité, d'assurance, de connaissance, de sagesse, de capacité à prendre les bonnes décisions et d'action. Physiquement, le chakra solaire est situé juste derrière le nombril, entre les 9 et 12ème dorsales. Il est associé avec le système digestif et le pancréas. Son nom en Sanskrit est Manipura : ce qui signifie la cité des Joyaux. Sa couleur est le jaune.

Il est représenté par une fleur de lotus jaune à 10 pétales. Ce troisième chakra est lié au développement de notre personnalité dans l'action et la volonté. Son élément est le Feu. Ce qui symbolise la chaleur, l'énergie, la lumière. Le feu permet aussi de purifier en transformant le bois en cendres. Manipura est un chakra charnière : son feu va permettre de purifier les énergies des chakras inférieurs : des instincts (Muladhara) et des désirs (Swadhisthana) en une énergie supérieure utilisable par les Chakras du cœur, le 3ème œil et la Couronne. Il est aussi relié à la transformation par le fait qu'il va transformer les aliments en énergie via le feu digestif. Imaginons Manipura comme un grand poêle à bois : autant le bois dont nous

l'alimentons à de l'importance (notre nourriture doit être de bonne qualité), autant le rendement du poêle en lui-même doit être optimisé afin que les aliments (ou le bois) soient assimilés et métabolisés de la façon la plus efficace possible. Ainsi notre énergie et notre vitalité seront toujours à un niveau élevé. Le chakra solaire est associé à la volonté et à la connaissance de soi. Les cristaux de ce chakra sont : l'agate jaune, l'amétrine, la calcite jaune, la citrine, le saphir jaune, la serpentine et la topaze impériale. Les huiles essentielles les plus efficaces pour stimuler ce chakra sont : la bergamote, la camomille romaine et le genévrier.

Anahata :

Le quatrième chakra est Anahata. On l'appelle aussi le chakra du cœur. Il est situé au milieu de la poitrine, sur la colonne vertébrale. C'est un Chakra crucial où les énergies physiques et spirituelles se rejoignent. A partir de ce Chakra, nous commençons à avoir un avant-goût du chemin vers les portes du Paradis. Ce chakra est associé aux qualités d'amour, de générosité, de félicité, de joie et de vérité. Physiquement, le chakra du cœur est situé sur la colonne vertébrale, au milieu de la poitrine. Il est associé avec le cœur et les poumons. Son nom en Sanskrit est Anahata : ce qui signifie Indemne ou Point de vie. Sa couleur est le Vert. C'est la couleur de la transformation et l'énergie de l'amour. Il est représenté par une fleur de lotus verte à 12 pétales. Ce quatrième chakra est la porte de l'âme. Son élément est l'Air. Ce qui symbolise l'expansion et la liberté. Anahata est un chakra de jonction, par sa position centrale : en tant que Chakra situé entre les 3 chakras inférieurs – liés au physique et à l'émotionnel – et les 3 Chakras supérieurs – liés au spirituel. Le chakra du cœur est associé à l'amour, la générosité. Il nous permet aussi d'apprécier la nature, la beauté, la poésie, la musique et tous les arts en général. Les cristaux de ce chakra sont : le corail, la cornaline, la fluorite verte, l'opale, l'amazonite, l'aventurine verte, la serpentine, la tourmaline verte, le quartz rutilé, l'or et la malachite. Les huiles essentielles les plus efficaces pour stimuler ce chakra sont : la rose, l'ylang-ylang, le néroli et

l'angélique. Anahata bien équilibré permet de cheminer vers la sagesse et le développement spirituel.

Vishuddha :

Le cinquième chakra est Vishuddha. On l'appelle aussi le chakra de la gorge. Il est situé au niveau de la gorge. C'est le premier des 3 Chakras, dits supérieurs, reliés au plan spirituel. Ce chakra est associé aux qualités d'écoute et de communication. Physiquement, le chakra du cœur est situé au niveau de la gorge. Il est associé avec les oreilles, la bouche, la gorge, le thymus, l'hypophyse et le cou. Son nom en Sanskrit est Vishuddha : ce qui signifie Purification. Sa couleur est le Bleu turquoise. C'est la couleur de la confiance et de la loyauté. Il est représenté par une fleur de lotus bleue à 16 pétales. Ce quatrième chakra est la porte de l'âme.

Son élément est l'Ether. Ce qui symbolise l'expansion et la liberté. Le chakra de la gorge est associé au langage, à l'écoute et à la communication. Il nous permet de parler de façon authentique et de défendre ses opinions face au monde sans crainte d'être jugé mais tout en restant respectueux et diplomate. Les cristaux de ce chakra sont : le saphir, la topaze bleue, le lapis lazuli, l'aquamarine, la turquoise et la sodalite. Quant aux huiles essentielles, celles les plus efficaces pour stimuler ce chakra sont : la sauge sclérée, le myrte et le citron. Vishuddha bien équilibré permet de communiquer efficacement votre amour, vos idées et vos désirs. Si vos chakras inférieurs sont bien équilibrés et que vous savez propager votre sagesse grandissante, vous ouvrirez le chemin vers un monde meilleur.

Ajna :

Le sixième chakra est Ajna. On l'appelle aussi le chakra du Troisième Œil. Il est situé au milieu du front, entre les sourcils. C'est le point vers lequel convergent naturellement les yeux lorsqu'ils sont fermés. C'est le centre de la vision intérieure et de la perception. Ce chakra est associé aux qualités extrasensorielles et à l'intuition. Il est situé sur le front, entre les sourcils. Il est associé avec la glande

pinéale, le système nerveux, les yeux. Son nom en Sanskrit est Ajna : ce qui signifie Commande. Sa couleur est l'Indigo. C'est la couleur de la confiance et de la loyauté. Il est représenté par une fleur de lotus violette à 2 pétales. L'un représente le canal énergétique du Soleil (Pingala) et l'autre celui de la Lune (Ida). Ce sixième chakra est la porte de l'Eveil. Son élément est la Lumière. Le chakra du 3ème Œil est associé à la sagesse et l'intuition. Il nous permet aussi de mieux se connaître et d'avoir une vision intérieure bien claire. Les cristaux de ce chakra sont : l'Améthyste et la Pierre de Lune. Quant aux huiles essentielles, celles les plus efficaces pour stimuler ce chakra sont : le cèdre, l'immortelle, la palmarosa. Ajna bien équilibré permet de s'élever à un niveau supérieur et d'acquérir une clairvoyance sur sa voie à suivre. Cela vous permettra d'atteindre votre légende personnelle et d'accéder à l'Eveil.

Sahasrara :

Nous terminons notre exploration des chakras en découvrant le Chakra supérieur qui vous permettra d'atteindre l'Éveil. C'est un Chakra majeur du tantrisme hindou et du hatha yoga. Ce septième chakra est Sahasrara. On l'appelle aussi le chakra de la Fontanelle ou de la Couronne. Il est situé au sommet du crâne, là où se trouve le haut système nerveux central. Par ses connections nerveuses, on peut également le ressentir dans la paume des mains et sur la plante des pieds. C'est le centre de l'absolution de la conscience et de l'union avec la Source ou l'Univers. Ce chakra ne dispose pas de qualité propre, mais reprend celles des chakras inférieurs à un niveau plus subtil. Il est associé avec le haut centre nerveux, là où se trouvent des milliers de nerfs dans la boîte crânienne. Son nom en Sanskrit est Sahasrara : ce qui signifie Lotus aux mille pétales. Sa couleur est celle de la lumière ou la couleur blanc lumineux. (On le voit parfois également associé au violet intense). Il est représenté par une fleur de lotus verte à 1001 pétales, afin de symboliser l'Infini. Ce septième chakra est la porte de la conscience divine. L'activer permet d'atteindre l'Eveil et l'Illumination. Ce Chakra n'a pas de qualité, ni d'élément particulier ou plutôt, il reprend toutes les

caractéristiques des chakras inférieurs. Il nous permet de se libérer du monde matériel et d'atteindre la réalisation de Soi. Les cristaux de ce chakra sont : le Quartz transparent, le Sélénite et le Diamant. Quant aux huiles essentielles, celles les plus efficaces pour stimuler ce chakra sont : le lotus, la rose, le jasmin.

Voici une méditation pour vous aider à harmoniser ces Chakras :

Asseyez-vous en tailleur, le dos bien droit, les mains sur les genoux. Mettez en place une respiration profonde : inspiration, retenue de l'inspiration poumons pleins, expiration. Activez Muladhara. Visualisez une boule de couleur rouge à la base de votre colonne vertébrale. Un rouge vif, brillant comme de la lave en fusion, des coquelicots, le sang qui circule dans votre corps. A chaque inspiration, la boule s'agrandit légèrement. Peu à peu, la boule devient de plus en plus grande. Elle devient si grande qu'elle colore toutes vos cellules en rouge, vous remplissant d'une énergie nouvelle. Vous avez confiance en vous et en l'Univers. Vous vous sentez soutenu, stable et sûr de vous. A chaque expiration, dîtes le mantra « Lam ».

Sentez-vous connecté à l'Energie de la Terre. Vous êtes dans les mains de mère Gaïa qui vous protège.

Affirmez : « Je suis ancré et soutenu ».

Inspirez et sur l'expiration, montez d'un cran et activez Swadhisthana, la couleur orange. Visualisez une boule de couleur orange au fond de votre ventre, au niveau du périnée. Un orange lumineux, celles des agrumes de cette couleur. A chaque inspiration, la boule s'agrandit légèrement. Peu à peu, la boule devient de plus en plus grande. Elle devient si grande qu'elle colore toutes vos cellules en orange. Vous sentez votre créativité s'exacerber. Votre part féminine se libère. Vous avancez sur le chemin artistique, vous êtes maître de votre corps. A chaque expiration, dîtes le mantra « Vam ». Sentez-vous connecté à l'Energie de l'Eau. Imaginez une vague d'eau qui roule dans votre bassin, laver vos peurs et vous emplir d'une créativité nouvelle.

Affirmez : « J'honore mon corps et ma créativité ».

Inspirez et sur l'expiration, montez d'un cran et activez Manipura, la couleur jaune.

Visualisez une boule de couleur jaune au niveau de votre nombril. Un jaune solaire. Celui des champs de blé ondulant dans le soleil. A chaque inspiration, la boule s'agrandit légèrement. Peu à peu, la boule devient de plus en plus grande. Elle devient si grande qu'elle colore toutes vos cellules en jaune, vous remplissant d'une énergie nouvelle. Vous êtes plein de volonté. Vous vous sentez prêt à agir. A chaque expiration, dites le mantra « Ram ». Sentez-vous connecté à l'Energie du Feu. Un feu qui brûle dans votre ventre, vous engageant à l'action.

Affirmez : « J'agis ».

Inspirez et sur l'expiration, montez d'un cran et activez Anahata, la couleur verte. Visualisez une boule de couleur verte au centre de votre poitrine. Un vert émeraude comme un champ d'herbes à perte de vue. A chaque inspiration, la boule s'agrandit légèrement. Peu à peu, la boule devient de plus en plus grande. Elle devient si grande qu'elle colore toutes vos cellules en vert. Vous vous sentez empli d'amour. De l'amour pour vous-même et pour les autres. Vous méritez l'amour. A chaque expiration, dites le mantra « Ham ». Sentez-vous connecté à l'Energie de l'Air.

Affirmez : « J'aime et je suis aimé ».

Inspirez et sur l'expiration, montez d'un cran et activez Vishuddha, la couleur bleue. Visualisez une boule de couleur bleu turquoise au niveau de votre gorge. Un bleu turquoise, invitant à s'y immerger comme dans une mer tropicale, chaude et accueillante. A chaque inspiration, la boule s'agrandit légèrement. Peu à peu, la boule devient de plus en plus grande. Elle devient si grande qu'elle colore toutes vos cellules en rouge, vous remplissant d'une énergie nouvelle. Vous communiquez aisément et avec authenticité. A chaque expiration, dites le mantra « Ham ».

Affirmez : « Je communique avec aisance et authenticité ».

Inspirez et sur l'expiration, montez d'un cran et activez Ajna, la couleur indigo. Visualisez une boule de couleur indigo entre vos sourcils. Un indigo mystique comme un ciel, une nuit d'été, ponctué d'étoiles. A chaque inspiration, la boule s'agrandit légèrement. Peu à peu, la boule devient de plus en plus grande. Elle devient si grande qu'elle colore toutes vos cellules en indigo. Vous avez confiance en vous et en l'Univers. Vous vous sentez soutenu, stable et sûr de vous. A chaque expiration, dîtes le mantra « Om ».

Affirmez : « J'écoute et suis mon intuition ».

Inspirez et sur l'expiration, montez d'un cran et activez Sahasrara : la lumière. Visualisez une colonne de lumière brillante arriver par le sommet de votre crâne et descendre jusqu'à la base. Cette lumière vient activer à nouveau tous vos Chakras et s'évacue par vos pieds. Restez quelques instants dans un état d'harmonie et de paix intérieure. Puis, à votre rythme, laissez la colonne faiblir en intensité et revenez dans l'ici et maintenant, avec une énergie nouvelle, vos Chakras bien harmonisés.

“Soyez votre propre lampe, votre île, votre refuge. Ne voyez pas de refuge hors de vous-même.”

Bouddha.

10 - Les Nadis

Les nadis sont le réseau de galeries utilisé par le Prana, l'Energie vitale, pour circuler dans tout le corps. Le corps humain comporte 72 000 nadis. Certains sont perceptibles : comme les veines, les artères, les nerfs, les vaisseaux lymphatiques... qui transportent les nutriments et nourrissent le corps humain. D'autres sont plus subtiles et transportent les énergies intellectuelles, émotionnelles, mentales. Tous les nadis partent de Kanda, le Bulbe, situé à la base de la colonne vertébrale.

Dans cette galerie, 3 principaux couloirs se distinguent. Ce sont : ida, pingala et sushumna. Ida et Pingala louvoient symétriquement le long de la colonne vertébrale, de Chakras en Chakras, tandis que Sushumna circule de façon linéaire dans l'axe central. L'image du caducée d'Hermès est représentative des trajets de ces Nadis : deux canaux s'enroulent le long de la colonne vertébrale dans laquelle se situe sushumna le troisième couloir. A chaque croisement entre Ida et Pingala (à l'image du caducée en médecine), se trouve un des sept Chakras principaux.

Creusons un peu dans notre propre corps physique et énergétique et empruntons les trois couloirs principaux de ce réseau de nadis :

Ida :

Ida démarre sa trajectoire dans le côté gauche du corps. Ida signifie « réconfort » en Sanskrit. C'est le canal lunaire transportant l'énergie féminine, introspective, rafraîchissante. On l'associe aussi au système nerveux para sympathique qui ralentit les fonctions du corps et à l'hémisphère droit du cerveau. Ida contrôle les processus mentaux. Il représente aussi le fleuve Gange.

Pingala :

Pingala part de Kanda vers le côté droit du corps. Pingala signifie « jaune or » en Sanskrit. C'est le canal solaire transportant l'énergie masculine, extravertie, qui réchauffe. On l'associe aussi au système nerveux sympathique qui accélère les fonctions du corps et à l'hémisphère gauche du cerveau. Pingala contrôle les processus vitaux. Sa trajectoire symbolise celle du fleuve Yamuna.

Ida et Pingala se rejoignent en Ajna, le Chakra du Troisième Œil.

Sushumna :

Sushumna est situé dans le centre de la colonne vertébrale, au niveau de la moelle épinière. Ce canal parcourt l'axe central jusqu'au sommet du crâne. C'est le canal du Feu. C'est le fleuve Sarasvatî, le fleuve mythique, coulant dans la dimension spirituelle, réputé être le plus beau des fleuves sacrés. Le dernier point de ce canal est Brahmandara, la porte de Brahman. Brahman représente le Soi Universel, la réalité infinie.

Le canal du milieu est généralement fermé au commun des mortels. C'est en progressant dans la voie du yoga que l'on peut parvenir à l'ouvrir. En pratiquant le yoga, notre niveau de conscience s'élève, permettant à la Kundalini de s'aventurer chaque fois un peu plus haut dans Sushumna.

Alors, en attendant, notre Prana emprunte les galeries d'Ida et Pingala. Et c'est un jeu d'énergie qui se danse à l'intérieur même de notre corps.

En effet, si pour la plupart d'entre nous, notre Prana ne circule pas encore dans Sushumna, il navigue alternativement d'Ida en Pingala et de Pingala en Ida. Cette transition est très rapide, c'est un point d'équilibre, très ténu où le monde semble s'arrêter, où la musique semble s'arrêter, où les danseurs s'observent, un moment de béatitude... et l'orchestre reprend, le ver continue son voyage et les danseurs leur valse. Chez les personnes en bonne santé physique et émotionnelle, il est dit que cette transition se fait naturellement toutes les 90 minutes. Cependant, en cas de déséquilibre, l'énergie

pourra rester coincée du côté d'Ida ou de Pingala bien plus longtemps. Pour savoir si le canal qu'emprunte votre énergie vitale est Ida ou Pingala, vous pouvez simplement prêter attention par quelle narine vous respirez. Si vous respirez par la narine gauche : vous serez dans le côté lunaire, d'humeur introvertie. Si vous respirez par la narine droite : vous serez dans le côté solaire, d'humeur extravertie.

Tout au long de cette journée, essayez d'observer par quelle narine vous respirez et dans quel état d'esprit vous êtes à ce moment-là. Puis, reliez-vous avec les qualités lunaires et solaires selon la narine de respiration. En bouchant une narine, puis l'autre, il est généralement facile de voir par quel côté vous respirez : ce sera la narine avec laquelle vous avez l'impression de pouvoir prendre plus d'oxygène à chaque inspiration.

Si vous notez un déséquilibre, un bon moyen de rétablir la parité est de pratiquer Nadi Shoddhana, ou la respiration alternée.

Cela consiste à respirer alternativement par la narine droite puis la narine gauche :

- avec le pouce, bouchez la narine droite : inspirez par la narine gauche
- libérez la narine droite et bouchez la narine gauche : expirez par la narine droite
- la narine gauche toujours bouchée : inspirez par la narine droite
- libérez la narine gauche et bouchez la narine droite : expirez par la narine gauche

et recommencez le processus pendant quelques cycles à votre rythme.

Associez les visualisations suivantes pour plus de puissance :

- la Lune, la fraîcheur, le bleu pâle, le Gange, la féminité... : lorsqu'on respire à gauche

- le Soleil, la chaleur, le rouge, le Yamuna, le masculin... lorsqu'on respire à droite

“C'étaient principalement des joncs et des butomes, qui formaient un réseau inextricable, un impénétrable treillis, parsemé de mille fleurs, remarquables par la vivacité de leurs couleurs.”

Jules Verne

11 - La Kundalini

La Kundalini est l'énergie cosmique. Elle prend sa source dans Kanda, un nadi en forme d'œuf situé juste au-dessus de Muladhara. Chez la plupart des gens, elle est endormie, bien lovée comme un serpent dans cet œuf. Lorsqu'un être atteint l'Eveil, la Kundalini se dresse comme un serpent et circule dans la sushumna, le long de la colonne vertébrale. Sur son trajet, elle traverse chacun des sept chakras principaux, les harmonisant tour à tour. C'est une énergie phénoménale, présente en chacun d'entre nous. La savoir là, au creux de vous, bien lovée, est une invitation à prendre confiance en vous et en vos possibilités infinies. Rêvez à la beauté des choses que vous pourrez accomplir rien qu'en vous connectant avec une infime partie de cette énergie cosmique.

“L'humilité ne consiste pas à se considérer comme inférieur, mais à être affranchi de l'importance de soi.”

Matthieu Ricard

12 - Le yoga de la Kundalini

Pour commencer à titiller la Kundalini, il faut d'abord s'assurer que Ida et Pingala coulent harmonieusement et de façon équilibrée, c'est-à-dire qu'un flux d'air sensiblement équivalent passe par vos narines droites et gauches. Cela peut être travaillé en pratiquant Nadi Shoddhana. Puis ensuite, nous pouvons nous attacher à se recentrer et à équilibrer les énergies. Essayez d'observer les moments de calme où tout semble être équilibrer : le Yin et le Yang, le Chaud et le Froid, le Masculin et le Féminin, l'Intérieur en Soi et le Monde extérieur. Enfin, provoquer l'union d'Ida et Pingala en un mariage du masculin et du féminin ; du jour et de la nuit ; de la Lune et du Soleil ; de Shiva et Shakti. Pour cela asseyez-vous en tailleur et de faites des cercles : à l'inspiration, faites un cercle vers l'avant et sur l'expiration continuez le cercle vers l'arrière. Faites cela pendant quelques respirations et revenez au centre. Imaginez votre respiration monter et descendre le long de votre colonne vertébrale. Attachez-vous ensuite à visualiser cette Union des énergies.

Au fil du temps et des méditations, peut-être vivrez-vous l'expérience magique d'une montée de la Kundalini.

“L'expérience ne se trompe jamais, ce sont nos jugements qui se trompent.”

Léonard de Vinci

13 - Pranayama : la science du souffle

Le Pranayama est la science du Souffle. Le travail de la respiration est l'une des branches du Raja Yoga. Le souffle est la marque du départ et de fin de la vie terrestre. Et la façon dont on respire a une importance cruciale. On peut faire le parallèle avec l'alimentation : vous pouvez vous nourrir toute votre vie avec des aliments raffinés et industriels mais si vous voulez vraiment accroître votre niveau d'énergie, faites le plein de fruits et légumes de toutes les couleurs, de plats faits maison et avec le moins de contamination possible.

Pour la respiration, c'est la même chose : vous pouvez respirer sans jamais y penser, avec uniquement une respiration superficielle ou utiliser tout votre appareil respiratoire et, en conscience, quelques fois dans la journée, faire des respirations complètes avec votre ventre, vos côtes, votre diaphragme et ainsi jouer à un tout autre niveau ! La plupart d'entre nous utilisons seulement un tiers de nos capacités respiratoires. Et cela a tendance à s'empirer avec l'âge ! Observez comment un bébé respire : tout son ventre se gonfle, sa cage thoracique grandit, son dos s'élargit. Souvent à partir de l'adolescence, la respiration se fait moins ample allant de pair avec l'augmentation du stress et des difficultés en cette période de quête d'identité et de première confrontation avec le monde adulte. Puis, le stress quotidien, le rythme effréné de la vie moderne, happé par nos difficultés, nous prenons moins de temps pour respirer à pleins poumons et nous contentons d'une respiration qualifiée de superficielle.

Voici différentes façons de respirer couramment observées :

- La respiration superficielle : Généralement effectuée en période de stress, de fatigue ou de déprime
- La respiration haute : La respiration des personnes qui sont constamment dans le mental et éprouvent des difficultés à se connecter à leurs émotions

- La respiration abdominale : Associée aux personnes qui ont une plus grande conscience de leur corps. C'est la respiration liée à la volonté et à l'égo. Nous respirons environ 1000 fois par heure ou environ 25 000 fois par jour, ce qui représente un volume d'air de 10 à 20 kg qui circule dans nos poumons, soit 10 fois plus que la quantité de nourriture que nous ingérons. Cela permet de mettre en perspective l'importance de la qualité de notre respiration. En débloquent notre respiration, nous ajoutons une nouvelle composante de souplesse dans notre vie. Nous créons un flux d'énergie qui se déplace avec conscience dans tout notre corps.

Cela est une façon de s'approprier notre corps et de renforcer la confiance en nous. En respirant pleinement, nous faisons de la place pour tous nos organes physiologiquement, mais aussi spirituellement : cela nous permet de créer de l'espace pour une paix intérieure. Faisons le tour de quelques techniques de respiration :

La respiration abdominale : Bhastrika

La respiration abdominale a plusieurs avantages. Elle détend plus efficacement que la respiration thoracique. Les mouvements abdominaux massent les organes internes et favorisent une meilleure digestion et circulation de l'énergie. Entraînez-vous régulièrement jusqu'à ce que cette respiration devienne un automatisme. Vous respirerez mieux au quotidien. En respirant profondément, le diaphragme est poussé vers le bas, permettant ainsi à la cage thoracique de s'étendre pour allouer plus d'espace aux poumons. Pour s'entraîner à cette respiration :

- Allongez-vous sur le dos et placez vos mains sur votre ventre.
- Notez les mouvements du ventre qui se gonfle à l'inspiration et se dégonfle à l'expiration. Si vous ne sentez pas la respiration dans votre ventre, vous pouvez plier les genoux : cela facilitera les sensations du mouvement de l'oxygène dans votre abdomen.

- Imaginez un ballon ou une boule d'énergie qui grossit et se rétracte au rythme de la respiration.

Shitali Pranayama : la respiration rafraichissante

Shitali est aussi appelée la respiration rafraichissante. Elle est très agréable à pratiquer en été ou en cas de coup de chaud :

- Enroulez votre langue, ouvrez votre bouche et placez légèrement votre langue à l'extérieur
- Inspirez par la bouche en faisant un bruit comme si vous aspiriez une boisson glacée avec une paille
- Fermez la bouche, rentrez la langue et expirez par le nez

La respiration du Plexus Solaire :

Cette respiration va permettre de débloquer les nœuds au niveau du plexus solaire. Le plexus solaire se trouve juste en dessous de la pointe du sternum entre les côtes basses. Il est lié au 3ème Chakra : Manipura, associé aux qualités de confiance en soi et de volonté. Généralement, un nœud au plexus correspond toujours à une tension au niveau du diaphragme, qui peut engendrer des dysfonctionnements comme des maux d'estomac, des ballonnements ou des gaz, des sensations d'étouffement, une sensation de respiration bloquée...

Voici la technique proposée :

- Allongé, le dos bien posé au sol : placez vos mains l'une sur l'autre sur le plexus solaire pour ressentir ce centre d'énergie. Prenez un moment pour prendre conscience des mouvements de votre respiration.
- Placez ensuite une main sur le nombril et l'autre sous le sternum et concentrez-vous sur le mouvement de votre ventre qui monte et qui descend
- Visualisez une boule d'énergie jaune au niveau de votre ventre.

- Sentez cette boule d'énergie vous réchauffer et enlever toutes les tensions de votre estomac, de votre diaphragme, de votre ventre.
- Déplacez cette boule d'énergie dans tout votre corps, particulièrement aux endroits qui ont besoin d'un peu plus d'énergie.
- Imaginez ensuite quelque chose de jaune : le soleil, un champ de tournesol, un champ de blé...
- Laissez la couleur jaune se diffuser dans tout votre corps : chaque cellule, chaque fibre musculaire, chaque pore de la peau... se colorent en jaune.
- Profitez de cette sensation de chaleur et de bien-être pour dénouer toutes les tensions restantes et en vous plongeant dans ce bain jaune, laissez-vous infuser par les qualités de cette couleur : chaleur, lumière, énergie, vitalité.

Samavritti pranayama : la respiration en carré

La respiration en carré (ou égalisée) est une technique de respiration utile pour relâcher les tensions tout en augmentant sa concentration. Elle est très simple à mettre en place et peut être utilisée, discrètement, par tout le monde et en toutes circonstances. Cela consiste à respirer lentement sur le compte de 4 :

- Inspirez sur 4 temps.
- Retenez votre respiration, poumons pleins, sur 4 temps.
- Expirez sur 4 temps.
- Retenez votre respiration, poumons vides, sur 4 temps.

L'égalisation des phases respiratoires permet d'être en cohérence cardiaque.

Vous pouvez aussi visualiser le souffle qui monte le long de votre colonne vertébrale à l'inspiration et redescend à l'expiration.

Kapalabhati :

La respiration de Kapalabhati est une respiration pratiquée très souvent dans nos cours de yoga. Pratiquée en début de séance, c'est une technique de nettoyage qui permet de se recentrer et de se dynamiser rapidement. Kapalabhati se pratique avec de petites expirations rapides et énergétiques, qui se succèdent « en rafale ». Entre deux expirations, l'inspiration se fait passivement. Toute l'attention est portée sur l'expiration, qui est très dynamique (comme si on voulait expulser des poussières de ses sinus).

Lors de sa pratique, les expirations rapides permettent une éjection efficace du gaz carbonique et des autres impuretés tandis que l'oxygénation du sang régénère les tissus. Le mouvement du diaphragme ainsi créé peut masser l'estomac, le foie et le pancréas et tonifier le tube digestif et ses glandes annexes. Les échanges gazeux sont peu à peu améliorés grâce à la purification et l'entretien de la souplesse du tissu pulmonaire. La sangle abdominale est également fortifiée. Trois cycles de 5 minutes vont suffire pour avoir un effet remarquable. C'est une respiration idéale à pratiquer en cas de coup de fatigue ou lorsque l'on a besoin de se dynamiser et de se centrer rapidement.

Testez ces différentes méthodes et voyez laquelle vous convient le mieux, selon les circonstances, votre état d'esprit... puis peut-être viendra un jour où vous pourrez même imaginer respirer par toute votre peau, comme le font les vers de terre.

“La respiration est le berceau du rythme.”

Rainer Maria Rilke

14 - Les Mudra : les gestes

Les Mudras sont des gestes des doigts ou de la langue, ayant pour but de simuler certains points réflexes pour augmenter certaines qualités énergétiques. Vous pouvez les utiliser lors de vos séances de méditation ou à n'importe quel moment, quand vous souhaitez vous relier à votre Être Supérieur. On peut noter ses bénéfices à partir de 15 minutes de pratiques. Cependant, plus vous pratiquez, plus vous serez sensible à la méditation et plus rapidement se feront sentir les effets associés à ce Mudra.

Voici sept Mudras classés par Chakra :

Muladhara : Muladhara Mudra :

C'est un geste des deux mains : l'annulaire et l'auriculaire sont entrelacés et repliés dans les paumes. Les pouces et annulaires sont entrelacés l'un à l'autre. Les majeurs sont relevés et se touchent par la pulpe des doigts. Les mains peuvent pointer vers le Ciel ou la Terre (elles pointeront alors aussi vers le chakra).

Swadhisthana : Yoni Mudra :

Yoni Mudra symbolise l'utérus de Kali, la déesse de la transformation. Elle est libre, sans crainte et authentique. Cette mudra représente un triangle qui pointe vers le bas faisant ainsi apparaître le symbole de la Shakti, l'Energie féminine. Pour l'effectuer, rapprochez vos paumes de mains et faites toucher le bout de vos doigts. Les doigts sont dirigés vers le bas, hormis les pouces qui pointent vers le haut, au niveau du nombril.

Manipura : Matangi Mudra :

Ce Mudra active Manipura en réduisant notre inertie et boostant notre confiance en nous. C'est une mudra qui permet aussi de se libérer de ses doutes, de faciliter la digestion et d'utiliser notre sagesse afin de tirer des leçons de nos expériences. Entrelacez les

doigts des deux mains et allongez vos majeurs afin qu'ils se touchent. Placez vos mains devant votre plexus solaire. Respirez tranquillement et profondément. Imaginez que vous vous libérez de vos peurs et vos blocages qui vous retiennent. Visualisez vos majeurs comme une antenne vous alimentant en une énergie puissante qui vous permettra de vous réaliser.

Anahata : Padma Mudra :

Ce Mudra active Anahata en nous ouvrant à de nouvelles possibilités et à l'Amour. Il représente une fleur de lotus. Placez vos mains devant votre poitrine en se faisant toucher les pouce et les petits doigts. Gardez en contact le bas des paumes des mains et ouvrez les doigts. Allongez les doigts jusqu'au bout des angles de façon à former comme une fleur s'ouvrant, avec les mains.

Vishuddha : Khechari Mudra :

Dans ce Mudra, c'est la langue qui est utilisée : la langue est retournée vers l'arrière et repose sur le haut du palais. Pratiquez ensuite une respiration douce et prolongée comme Ujayii si vous connaissez cette respiration et concentrez-vous sur le point entre vos sourcils que vous pouvez visualiser par une boule d'énergie violette. La langue ainsi placée va vous permettre de faire un pont permettant le passage de la Kundalini (l'Énergie spirituelle) entrant dans notre corps par Muladhara, (le Chakra racine) vers le Chakra de la Couronne, situé au sommet du Crâne, provoquant ainsi un éveil des sens et un état de béatitude.

Ajna : Kalesvera Mudra :

Ce Mudra active Ajna en calmant les pensées permettant ainsi de libérer l'espace mental pour contacter son intuition. Kalesvera est une mudra dédiée à la déesse du même nom. Cette déesse est la gardienne du temps. Placez en contact le bout des majeurs et des pouces et les deux premières phalanges des index.

Repliez les autres doigts vers l'intérieur de la main. Orientez les pouces vers la poitrine et les coudes vers l'extérieur. Kalesvera

Mudra permet d'arrêter le flot des pensées et calme l'énervement. Il favorise le sens de l'observation et l'introspection.

Sahasrara : Hakini Mudra :

Hakini signifie “ puissance ”. C'est aussi le nom d'une déesse Hindoue qui contrôle l'esprit subtile. Cette mudra est très simple et peut-être le prenez-vous sans y penser : il suffit de joindre le bout de chaque doigt en gardant les poignets écartés. Cela représente l'intégration des cinq éléments et des six premiers Chakra dans le corps. La forme des mains est un panier représentant ce que nous tenons de plus cher et dont nous avons besoin dans cette vie. Ce Mudra apporte un sentiment d'unité et procure de la joie et un sentiment profond de bien-être.

15 - Purnima, la Pleine Lune

Ça y est la Pleine Lune est là : c'est Purnima, les yogis ne pratiquaient pas de yoga, les jours de Pleine Lune. En effet, pour les sages indiens, les cycles lunaires étaient comparés à ceux de la respiration :

- l'inspiration, la lune croissante
- l'expiration, la lune décroissante

et la Pleine Lune est ce moment, si particulier, au sommet du cycle des respirations, où le Prana, l'énergie universelle, est la plus élevée. Prana est aussi décomposée en cinq souffles différents, ou cinq Vayus :

Prana Vayu : la tête

Il reçoit l'énergie, que ce soit la nourriture, l'air ou l'environnement extérieur via les sens corporels. Il est relié à Ajna Chakra.

Udana Vayu : le cou, le torse et les bras

Il transforme l'énergie en paroles, en énergie qui monte, en enthousiasme... Il est relié à Vishuddha Chakra.

Samana Vayu : le ventre

Il est chargé de la digestion. Il transforme les aliments en ressources pour les muscles, les perceptions sensorielles en idées intellectuelles... Il est relié à Manipura Chakra.

Apana Vayu : le bas du corps

Il est chargé de l'élimination : que ce soient les déchets du corps (selles, urines, ...) ou les expériences émotionnellement négatives.

Vyana Vayu : tout le corps

Il est chargé du mouvement. Il aide à ce que les autres Vayus circulent bien. Il est relié à Swadhisthana Chakra, le Chakra Sacré.

A la Pleine Lune, c'est Prana Vayu, le souffle qui monte et est présent dans la tête, qui est fortement dominant. L'énergie est alors exubérante, elle nous élève, mais, justement, peut nous empêcher de garder les pieds sur terre. C'est pourquoi c'est un jour de repos dans le yoga, pour éviter de sur-stimuler un Prana, énergie vitale, déjà tourbillonnant. Alors, ce soir, prenez simplement un moment pour, tranquillement, admirer les rondeurs lunaires et savourer ce Prana qui circule déjà naturellement en vous.

“Tu dois abandonner la vie que tu as planifiée pour pouvoir vivre la vie qui t'attend.”

Joseph Campbell

16 - Prathiahara, le retrait des sens

La Pleine Lune est passée, les énergies ont atteint leur apogée. Le moment est venu de décroître et pour nous, de nous retirer un peu plus en nos intérieurs. La pratique de Prathiahara s'avère être une grande adjuvante pour cela. Prathiahara signifie la maîtrise des sens. L'objectif est d'être en mesure de contrôler ce qui se passe en nous et de pouvoir maîtriser ce qui nous impacte de l'environnement extérieur. Ainsi, l'énergie n'est plus dispersée au gré du vent et des plaisirs sensoriels que nous procure le monde, mais redevient centrée, prête à être utilisée pour atteindre des sommets plus élevés en Soi. Maîtriser cette technique permet de pouvoir se retirer instantanément en soi lorsque l'on se sent trop bousculé par des événements extérieurs sur lesquels nous n'avons aucune prise. Cela implique de pouvoir être aussi à l'écoute de ce qui se passe en nous.

Pour cela, installez-vous les yeux fermés, le corps le plus immobile possible et progressivement, entrez à l'intérieur de vous. Soyez à l'écoute de ce qui se passe en vous. Sentez les mouvements de votre ventre à chaque respiration, monter et redescendre. Notez la différence de température entre ces flux d'air entrant par vos narines : plus frais à l'inspiration et réchauffés à l'expiration.

Dans ce silence extérieur, écoutez les battements de votre cœur, réguliers, battre le rythme comme un tambour qui donnerait la cadence pour toute votre vie intérieure. Ressentez le sang pulser dans vos poignets, dans vos tempes, dans vos chevilles. Imaginez et ressentez ce liquide rouge nourrir et purifier chaque cellule de votre cœur. Sentez vibrer les influx nerveux et les messages se propager, synapse après synapse. Restez centré sur toute cette magnifique orchestration : toute cette agitation, alors qu'en votre esprit, c'est le calme qui prédomine, une sensation de bonheur et de plénitude intérieure. Faites régulièrement cet exercice et il sera de

plus en plus facile de vous reconnecter à votre corps lorsque vous en aurez besoin. C'est aussi un premier pas vers la pratique de Prathiahara, le retrait des sens.

Puis, à l'image des vers de terre, dépourvus d'oreille, d'yeux et de nez, réussir à faire le vide dans votre esprit de plus en plus souvent, de plus en plus facilement. Et, simplement ressentir ces variations de luminosité interne pour vous guider sur votre Voie, non pas grâce à des cellules photosensibles comme les oligochètes, mais avec votre cœur et votre âme.

“La réalisation consiste à vous débarrasser de l'illusion de croire que vous n'êtes pas réalisé.”

Ramana Maharshi

17 - Tenir les Bandhas

Les Bandhas sont souvent classés avec les Mudras et considérés comme des Mudras de fermeture. Ce sont des techniques puissantes pour retenir l'Énergie. Bandha signifie "verrouillage, attacher, retenir captif, contracter". Ainsi, en contractant des muscles précis, on peut retenir l'énergie vitale dans des zones et la faire circuler dans les endroits qui en ont besoin. Cela serait comme placer certaines portes à nos galeries énergétiques afin d'éviter toute fuite et dispersion de notre prana.

Les 3 Bandhas principaux sont :

- ***Jalandhara bandha : au niveau de la gorge***

Cela consiste à reculer le menton et pencher légèrement la tête vers l'avant afin de réduire le flux respiratoire passant dans la gorge. Il vise surtout à diminuer le flot des pensées et d'induire un calme méditatif. Le tenir permet de fournir un grand niveau de prana au cerveau.

- ***Uddiyana bandha : au niveau du plexus solaire***

Uddiyana bandha est le verrouillage abdominal. C'est une contraction des muscles de la ceinture abdominale pour rentrer le ventre, dans une volonté de remonter les organes vers le haut. Il active Manipura Chakra et stimule Agni, le Feu de la digestion.

- ***Mula bandha sur la région du périnée***

Cela consiste à effectuer une contraction du périnée, associé à un mouvement d'aspiration vers le haut. Il permet d'éviter la fuite d'énergie hors du corps physique et aide à éveiller le Chakra de la base, Muladhara. Il permet aussi d'élever la conscience vers des niveaux plus élevés.

Ces Bandhas peuvent être pratiqués seuls ou simultanément.

Maha bandha est l'association de ces 3 Bandhas : c'est le « grand verrouillage ». C'est une grande aide pour la pratique de Prathiahara : le retrait des sens.

“Si vous avez des pensées paisibles, vous aurez des émotions paisibles, et c'est ce qui accompagnera chaque situation de votre vie.”

Wayne Dyer

18 - Dharana : la concentration

Les Dharana sont les concentrations, le sixième membre du Raja Yoga. On peut l'utiliser en fixant un objet, un point, en se répétant un mantra. Dans notre société, où nous sommes sans cesse sollicités et le fait d'être multitâche est une qualité souvent vantée, se concentrer sur une seule chose à la fois est devenu de plus en plus difficile. Alors, en ce jour, mettez toute votre attention dans ce que vous faites, même dans les tâches les plus simples comme couper les légumes pour le repas du soir, faire le repassage, se laver les dents... Emerveillez-vous de la quiétude de votre mental amené à se diriger simplement vers une seule chose à la fois.

“Si vous êtes dépressif, vous vivez dans le passé.

Si vous êtes anxieux, vous vivez dans le futur.

Si vous êtes en paix, vous vivez dans le présent.”

Lao Tseu

19 - Dhyana : la méditation

Dhyâna est le septième membre du Raja Yoga. Il réfère à la pratique de la méditation. Toutes les pratiques précédentes : les asanas, les pranayamas, la pratique de Prathiaha, les Mudras, les Bandhas et les Dharanas, ont pour objet de faciliter l'atteinte de l'état méditatif. Après avoir effectué une des techniques précédentes, asseyez-vous en tailleur, et essayez de faire le vide dans votre esprit. Si des pensées viennent, notez-les simplement et laissez-les passer. Voyez tout cela avec détachement. Commencez par quelques minutes, puis augmentez progressivement la durée de vos séances.

“Il est plus facile d'arrêter sa conversation avec les autres qu'avec soi-même.”

Taïkan Jyogi

20 - Chandra Namaskar

Aujourd'hui, avant de découvrir quelques postures de yoga, en détails, rentrons dans le monde des Asanas en saluant la Lune. Comme Séléné, déesse de la Lune, est la sœur d'Hélios, le Soleil, Chandra Namaskar peut être vue comme la sœur de la salutation au soleil en yoga. La Salutation à la Lune - ou Chandra Namaskar - est donc un enchaînement de postures de yoga qui va nous permettre d'absorber les qualités de l'astre de la nuit.

La Salutation à la Lune reflète cette philosophie. Cet astre changeant nous propose de suivre son cycle : en retrait lors de la Nouvelle Lune et en expansion lors de la Pleine Lune. Le côté maternel de la lune nous invite à prendre soin de nous et à ne pas être sans cesse dans le défi ou la performance. Les postures de Chandra Namaskar sont plus douces et plus relaxantes que celle de la Salutation au Soleil : ici pas de posture du Guerrier, mais plutôt la posture de la Déesse. L'accent est également porté sur les flexions latérales et les torsions, absentes dans la Salutation au Soleil. La salutation à la Lune est idéalement pratiquée le soir, lorsque l'astre est visible dans le Ciel. Si vous le pouvez, placez-vous de façon à voir la lune lorsque vous effectuez cette salutation. Idéalement, si le temps le permet, pratiquez dehors. Si vous pratiquez à l'intérieur, tamisez les lumières, allumez des bougies, mettez de la musique douce... afin de créer une atmosphère relaxante dans un petit cocon. La Salutation à la Lune vous apportera de nombreux bénéfices, à la fois sur le plan mental et physique. On peut particulièrement noter que Chandra Namaskar est bénéfique car elle équilibre les énergies. Par son côté féminin, associée au Yin, la Salutation va vous apporter une contrebalance à un environnement plus porté sur le Masculin et l'Action. Si vous pratiquez Surya Namaskar le matin, essayez également de pratiquer Chandra Namaskar le soir, ainsi vous pourrez profiter pleinement des qualités de ces deux astres aux moments opportuns. L'énergie lunaire est associée à la fraîcheur. Cette salutation procure un étirement de la colonne vertébrale et des

hanches. Elle fait aussi travailler l'équilibre et développe la fluidité par l'enchaînement des mouvements comme une danse. C'est aussi une bonne pratique pour lutter contre l'insomnie par ses effets relaxants et apaisants.

Les postures de cette Salutation sont lentes. Il n'est pas nécessaire de synchroniser un mouvement avec une inspiration ou une expiration comme cela est fait dans la Salutation au Soleil. Avec la Salutation à la Lune, nous profitons du moment et savourons pleinement chaque posture.

Vous pouvez dire le mantra de Chandra Namaskar « OM SOMAYA NAMAHA » (« Je te salue la Lune ») à chaque changement de postures. Avant de la pratiquer, pendant un instant, visualisez la Pleine Lune, dans un ciel clair et étoilé. Imaginez-vous dans un endroit qui vous est agréable, selon votre préférence :

- dans un champ à la campagne : imaginez alors la Pleine Lune, trônant dans le ciel, baignant de ses rayons l'étendue d'herbes.
- près de l'océan : vous admirez le reflet de la Lune sur les vagues. Son image est régulièrement troublée par les vagues qui se forment au loin.
- autour d'un lac : la Lune se mire dans l'étendue d'eau, calme et souveraine.
- dans une forêt : la Pleine Lune lumineuse se découpe au travers des branches. Vous entendez les mille et un bruits de la forêt la nuit : le vent dans les arbres, le hululement d'une chouette, le craquement de vos pas sur des branchages tombés au sol... Imaginez que vous vous remplissez de l'énergie de la Lune. Laissez l'image s'effacer tranquillement et ouvrez les yeux.

“La vie engendre la vie. L'énergie produit l'énergie.

C'est en se dépensant soi-même que l'on devient riche.”

Sarah Bernhardt

21 - Yoga et souplesse : le Roi des Singes

Dans les trois jours à venir, je vais vous proposer de mettre l'accent sur trois postures représentatives de la force et la souplesse auxquelles la pratique régulière du yoga et de ses Asanas peut nous mener. Même si ces postures vous semblent difficiles ou hors de portée, les asanas préparatoires sont riches d'enseignements : que ce soit pour renforcer ou assouplir certaines zones, mais aussi pour débloquer des énergies et les faire circuler harmonieusement.

Commençons par travailler à améliorer notre souplesse des hanches en vue d'obtenir le grand écart yogique ! Cette posture est joliment appelée en yoga « Hanumasana » ou la posture du Roi des Singes. Nous allons donc cette fois-ci, quitter les profondeurs terrestres pour nous diriger vers la jungle et sauter d'arbre en arbre avec le Roi des Singes. Pour réussir la posture du roi des Singes, il s'agit de travailler sur la construction des prérequis suivants : une bonne ouverture de hanches, une grande souplesse des quadriceps et une ceinture abdominale solide. Réussir le grand écart est souvent un défi que l'on se lance à soi-même et est synonyme de grande souplesse. Mais bien plus, qu'une preuve de grande flexibilité, cette pose requiert une bonne dose de concentration et d'intériorité. Relié au chakra du cœur, le cheminement vers son apprentissage est aussi une bonne leçon d'humilité. C'est une posture très dynamique qui évoque les vertus de courage et d'honneur.

“Que ta vision soit à chaque instant nouvelle. Le sage est celui qui s'étonne de tout.”

André Gide.

22 - Yoga et souplesse : Chakrasana

Cette fois-ci, intéressons-nous à la posture de la Roue, Chakrasana, ou la posture de tous les Chakras. L'acquisition d'une souplesse dorsale est une conséquence toute naturelle d'une pratique de yoga régulière. Et, elle est aussi, une des raisons pour laquelle de nombreuses personnes viennent au yoga. En effet, le yoga est souvent conseillé pour soulager les maux de dos. Travailler la flexibilité de la colonne vertébrale nous permet d'utiliser l'énergie de chacun des chakras pour nous guérir, nous rendre plus fort et plus équilibré. Les flexions vers l'arrière sont des postures toutes indiquées, notamment Chakrasana, sont car elles débloquent l'Énergie tout au long de la colonne vertébrale et effectuent un puissant travail sur tous les chakras. Les flexions vers l'arrière sont présentes dans de nombreuses postures importantes du yoga. Elles dynamisent rapidement et représentent un bon défi pour affronter et vaincre ses peurs. Même si elles sont parfois impressionnantes, elles sont à la portée de tout le monde, à condition de s'entraîner progressivement !

Afin d'en apprécier un peu plus leurs bienfaits, penchons-nous (vers l'arrière) un peu plus sur l'anatomie de la colonne vertébrale.

La colonne vertébrale est constituée de 24 vertèbres :

- 7 vertèbres cervicales, liées à Vishuddha, le chakra de la gorge
- 12 vertèbres thoraciques, liées à Anahata, le chakra du cœur
- 5 vertèbres lombaires, liées à Manipura, le chakra du plexus solaire

ainsi que :

- 5 vertèbres au niveau du sacrum, du pelvis et des hanches (soudées ensemble donc considérées comme unique), liées à Swadhisthana, le chakra sacré

- 4 vertèbres au niveau du coccyx (également soudées ensemble), liées à Muladhara, le chakra de la base
- du crâne, lié à Ajna, le chakra du 3ème œil

On notera la beauté de la symbolique pour :

- le chiffre 12 des vertèbres dorsales : 12 symbolise la totalité, la perfection, la fermeture d'un cycle comme pour les douze mois de l'année, les douze signes du zodiaque ou encore les douze travaux d'Hercule
- le chiffre 7 des vertèbres cervicales, que l'on peut rapprocher du chemin vers le septième ciel.

D'un point de vue, plus terre à terre, et physique, les flexions arrières nécessitent un travail profond sur la souplesse des épaules, l'ouverture de la poitrine, le renforcement musculaire des bras, des quadriceps et de la ceinture abdominale. Il est important de bien s'échauffer avant de commencer la posture. Ces postures, en plus d'être visuellement très esthétiques, offrent tout un tas de bienfaits physiques et mentaux. Notamment, elles :

- tonifient rapidement et mettent de bonne humeur en ouvrant la poitrine et étirant l'ensemble de l'avant du corps,
- allongent les muscles tout autour de la colonne vertébrale et provoquent une sensation d'étirement très agréable. On se sent tout de suite plus grand !
- augmentent le flux sanguin dans la colonne vertébrale et le diaphragme,
- agissent contre l'affaissement des épaules : si vous êtes assis derrière un ordinateur, le volant de votre voiture, regardez souvent votre téléphone, ... vos épaules se voutent progressivement. En étirant les épaules vers l'arrière et en essayant de rapprocher les omoplates, vous pourrez ainsi lutter contre cette tendance,
- améliorent la flexibilité de la colonne vertébrale,

- donnent une jolie posture,
- ouvrent le cœur et l'esprit en allant à l'encontre de la tendance à se replier sur soi. A la place, on s'ouvre littéralement au monde extérieur.

C'est aussi un excellent travail sur l'harmonie des énergies dans le Chakra du cœur.

“Toutes les fleurs de l'avenir sont dans les semences d'aujourd'hui.”

Proverbe chinois

23 - Yoga et force : le Corbeau

Voici la dernière posture en ligne de mire et qui se dessine, volant à l'horizon : le Corbeau. Cette posture demande de la force et du courage, surtout en cette lune du Ver, où les oligochètes servent de repas aux oiseaux. Mais, ne nous laissons pas effrayer et déployons progressivement nos ailes pour voler vers de nouveaux horizons. Pour réussir la posture du corbeau, nous allons travailler sur la construction des prérequis suivants : une solide force dans les bras et la ceinture abdominale, un bon équilibre, des poignets souples, une bonne ouverture de hanches. Pour beaucoup de yogis, le corbeau est une des postures avancées qui représente un beau défi pour la maîtriser. En effet, c'est une posture qui demande à la fois de la force, de la souplesse et de la coordination. Elle peut s'appréhender simplement en construisant son équilibre petit à petit. C'est aussi une porte d'entrée pour la posture sur la tête. Cette pose est aussi le symbole de la justice et de la longévité.

Il y a 2 postures possibles : sur la tête et sur les bras. La posture sur la tête est la plus simple. Elle a très peu de contre-indications. Il faut augmenter progressivement la durée jusqu'à pouvoir tenir 5 minutes : augmenter de 10 secondes par jour et descendre à la moindre douleur. La posture sur les bras est la posture la plus « classique » du corbeau.

Voici quelques astuces pour la prendre :

1. Mettez-vous en position de squat, placer les paumes des mains bien appuyées au sol. Maintenez vos hanches et vos pieds serrés afin de vous aider à mobiliser les abdominaux pour décoller.
2. Regardez devant vous un point qui forme le sommet d'un triangle équilatéral dont les autres angles sont vos mains.
3. Utilisez l'arrière de vos bras comme point d'appui pour vos genoux et transférez le poids de façon égale vers vos mains. Serrez

les coudes en alignement avec les épaules pour vous élever un peu plus dans la pose.

4. Étirez les épaules, serrez les côtes, essayez de rapprocher les cuisses l'une de l'autre et d'allonger les bras.

5. Respirez quelques instants dans la pose et appréciez votre envol !

“Comme la neige serait monotone si Dieu n'avait créé les corbeaux.”

Jules Renard

24 - La fixation du regard : Drishti

Les Drishti sont des pratiques de fixation du regard sur différents points. On peut les relier à la pratique de Dharana, la pratique de la relaxation. Il y a huit Drishti principaux :

- Angusthamadhye : la fixation sur le pouce,
- Bhrumadhye : la fixation sur le point inter-sourcilier, le troisième œil,
- Nasagre : la fixation sur le bout de son nez,
- Hastagrahe : la fixation sur la paume de sa main,
- Parsva : la fixation du regard vers la droite ou vers la gauche,
- Urdhva : la fixation du regard vers le haut,
- Nabhicakre : la fixation du regard vers son nombril,
- Padayoragre : la fixation du regard sur ses pieds.

La focalisation du regard est un excellent moyen pour apprendre à se concentrer. Un Drishti tout à fait fascinant à utiliser est Hastagrahe Drishti. Asseyez-vous confortablement et regardez un point dans votre main. Faites de ce point la chose la plus importante pour vous, en ce moment. Et prenez note aussi de la main dans laquelle ce point se distingue. Sa forme, ses couleurs, les sensations, les fourmillements...

Peut-être certains mouvements de vos doigts vont-ils se créer ? Certaines couleurs venir danser devant vos yeux ? Et essayez d'imaginer comme un fil se créer entre vos yeux et ce point, un fil lumineux, comme lunaire. Et suggérez à votre main de danser ou de se mouvoir comme un ver de terre, mûe comme une marionnette par ce fil imaginaire partant de vos yeux. Amusez-vous à rester dans cette expérience tant que votre main danseuse y trouve du plaisir.

C'est une expérience qui s'éloigne un peu de la pratique du yoga, mais elle est tout à fait fabuleuse pour prendre conscience des pouvoirs de notre esprit lorsqu'il est pleinement concentré sur une tâche.

*“Seuls ceux dont l'amour a envahi le cœur connaissent
le langage secret des regards.”*

Faouzi Skali

25 - Yoga pour la digestion

Que ce soit en se tordant comme un ver de terre ou en pratiquant des massages abdominaux, le Yoga est aussi très utile pour la digestion et peut aider à soulager des maux de ventre. Une technique puissante issue du yoga pour masser les organes digestifs est la pratique de Nauli, le grand tournoiement. Nauli est un brassage abdominal qui va stimuler tous les organes de l'abdomen : l'estomac, le foie, la vessie, le pancréas, la vésicule biliaire et les intestins... C'est une technique de yoga assez difficile à mettre en place mais avec de l'entraînement elle s'avère très efficace et, peu à peu, vous apprendrez à contrôler vos muscles abdominaux profonds. La progression est assez lente et maîtriser la technique peut demander de 3 mois à 1 an d'entraînement, mais le jeu en vaut la chandelle si vous voulez réveiller votre feu digestif !

Le point essentiel pour maîtriser Nauli est de pouvoir isoler le muscle de l'abdomen : rectus abdominis de différentes façons :

- lorsque l'on l'isole à gauche : on pratique Vama Nauli
- lorsque l'on l'isole à droite : on pratique Dakshina Nauli
- lorsque l'on concentre les muscles à droite et à gauche, au milieu : on pratique Madhya Nauli

Pour pratiquer :

On commence par faire Uddiyana Bandha (la tenue des muscles abdominaux vers le haut) : En position debout, les mains sur les cuisses, le dos rond, le regard vers le nombril, prenez une grande inspiration et expirez en vidant complètement le ventre dans un mouvement de montée. Prenez une fausse inspiration et utilisez celle-ci pour monter à nouveau d'un cran les abdominaux. On enchaîne par Madhya Nauli : essayez d'isoler les muscles des abdominaux à droite et à gauche et de les ramener vers le centre du

ventre. Tenez la contraction quelques instants, puis relâchez votre souffle et remontez en position debout.

Puis Vama Nauli : à nouveau, faites Uddiyana Bandha, debout, le corps, penché vers l'avant, et cette fois-ci, essayez d'isoler seulement le muscle gauche des abdominaux et de le ramener vers le centre.

Enfin Daskshina Nauli : même processus en isolant le côté droit des abdominaux.

Vous pouvez ensuite enchaîner par des rotations contrôlées de vos abdominaux. Cette pratique est un formidable geste de santé qui entretient l'intestin. Elle est à pratiquer à jeun, idéalement le matin. Entraînez-vous devant un miroir, cela vous aidera à bien visualiser vos muscles.

Une autre technique est Agni Sara : le nettoyage abdominal. Elle est un peu plus accessible que Nauli pour stimuler le mouvement de l'intestin : Mettez-vous debout penché en avant, les mains sur les genoux. Prenez une grande inspiration profonde et expirez profondément. Poussez le ventre vers l'avant. Aspirez le ventre vers l'arrière, toujours en rétention poumons vides. Faites une série de 4 ou 5 enchaînements de mouvements de ventre et reprenez votre souffle. Reprenez l'ensemble du processus 3 fois.

Enfin les Asanas pourront aussi vous aider comme :

- **Le Héros couché : Supta Virasana** : c'est l'une des postures les plus efficaces pour soulager le système digestif en lui faisant de la place. Elle peut être prise juste après les repas.

- **La Chandelle : Sarvangasana** : le changement de gravité va aider à libérer les mouvements de l'intestin et ainsi faciliter la digestion. Elle stimule aussi l'évacuation des déchets.

- **Le Pont : Setu Bandha Sarvangasana** : elle stimule les abdominaux et améliore la mobilité de l'intestin.

- **Le Chien : Adho Mukha Svanasana** : cette posture améliore la circulation et procure un massage des organes de l'abdomen.
- **Le Cobra : Bhujangasana** : cette posture aide à faire de la place à l'estomac. Elle ouvre aussi toute la cage thoracique.
- **Malasana** : cette posture est particulièrement indiquée pour lutter contre la constipation.
- **L'Arc : Dhanurasana** : cette posture exigeante muscle l'ensemble de la chaîne abdominale et stimule les intestins.

Avec cela, vous pourrez même, à l'image des vers de terre, pâturer le « gazon d'algues » de la terre, dont ils se délectent et grâce auquel ils enrichissent le sol.

“L'univers est une digestion. Vivre est une action magique.”

Blaise Cendrars

26 - Un panorama du yoga

Le cycle va bientôt s'achever, c'est le moment de faire un point dans votre progression. Nous avons parcouru les Voies du yoga, détaillé les branches du Raja Yoga, appris quelques concepts de la philosophie yogique. Maintenant, à vous de voir : préférez-vous les asanas, la respiration, la méditation, l'étude de textes anciens... ? Et quel est le moment le plus opportun pour vous : au lever du Soleil, pour bien le saluer ? Lorsque la lune vous baigne de ses rayons ? C'est peut-être aussi le moment de tenter un cours de yoga dans votre voisinage, de regarder une vidéo sur internet, ou d'essayer un nouveau style de cours ? Peut-être, pouvez-vous créer votre propre rituel de pratique ?

La route vers le Samadhi, le Nirvana, peut être atteinte de bien des façons et chacun à son propre rythme.

“Faites le premier pas avec foi. Il n'est pas nécessaire de voir l'intégralité du chemin.

Faites juste le premier pas.”

Martin Luther King, Jr.

27 - Yoga et enfants

Prenons le temps de nous octroyer une petite parenthèse ludique et explorons, cette fois-ci ensemble le yoga avec nos enfants ou même pour nous avec notre âme d'enfant ! Une particularité des enfants est que la partie de leur cerveau responsable de la régulation des émotions et du stress est encore en cours de développement. Le yoga peut leur être utile pour les aider à se reconnecter avec leur corps et reconnaître quand ils sont anxieux. Ainsi, ils prennent note de la façon dont leurs émotions affectent leurs corps et vice-versa. En leur apprenant le yoga, nous avons l'occasion de leur apporter un sentiment de stabilité dans un monde instable. Amener les enfants à goûter au yoga est leur proposer une activité, dénuée de tout sens de la compétition et qui connecte l'enfant à son corps et à ses émotions. Cette connexion se fait par le nom des poses, souvent issues de noms d'animaux, mais aussi par la connexion à la nature humaine en explorant une tradition millénaire. Cela donne un avant-goût du sentiment de faire partie de l'humanité, construite au fil des siècles, qui a œuvré pour que l'homme se sente bien dans son corps et son mental.

A la différence d'une séance pour adulte, qui commence généralement par un recentrage sur soi et un moment de calme, les enfants ont besoin de se décharger de leurs émotions afin d'être ensuite plus concentrés dans le moment présent.

Une petite astuce intéressante est de visualiser une petite pluie d'énergie ! On demande à l'enfant de se frotter les mains l'une contre l'autre afin de créer des bulles d'énergie pendant quelques instants. Puis on imagine ces bulles qui montent et éclatent au-dessus de la tête de l'enfant et retombent sur lui. Là, on lui demande de tapoter le sommet de son crâne, son front, ses tempes, ses joues, ses clavicules. Puis, la pluie d'Énergie devient plus battante et tombe en rafale contre la poitrine et on se frappe le torse comme un gorille. En plus d'être un petit exercice ludique et actif, tout cela

active des points particulièrement intéressants au niveau acupuncture pour la montée de l'Énergie. C'est une introduction au cours qui peut ainsi commencer avec des enfants plus disponibles.

Pour marquer le début du cours et des postures qui vont suivre, j'aime ensuite écouter ensemble le son d'un bol tibétain chantant. Tous les sens sont ainsi éveillés pour aller plus loin dans la pratique !

Une des clés pour réussir à susciter l'intérêt de l'enfant pour le yoga est de le présenter à lui sous une forme ludique. On évitera de longues introductions sur le sens du yoga, l'étymologie détaillée de toutes les postures en sanskrit, la description des chakras... L'approche doit être amusante, dynamique, intuitive et stimulante pour l'imagination de l'enfant. Les postures de yoga ont souvent un nom d'animal ou d'objet. Ce qui facilite grandement la tâche quant au fait de stimuler son imaginaire. Il n'y a qu'à puiser dans le bestiaire des postures de yoga et à recouper avec celui déjà bien fourni des contes de fées qu'il a pu entendre !

Cela a aussi d'autres avantages pour nos bambins :

- décuplement des bienfaits de la posture en s'immergeant complètement dans la posture : avoir le regard perçant de l'aigle, rugir comme un lion, se cambrer comme un cobra...
- développement de l'imaginaire et aide à la relaxation en s'évadant du quotidien
- développement des capacités de communication de l'enfant : corporelles (de par l'imitation des animaux ou objets) et linguistiques (grâce aux noms des postures, vous augmenterez leur lexique – voire plus si vous voulez leur apprendre le sanskrit)

Afin de maintenir l'intérêt de l'enfant et de créer un enchaînement de postures cohérents, inventez une histoire avec des postures avec un nom d'animal !

Vous pouvez aussi faire participer les enfants en petits groupes afin de développer leur coopération et de maintenir leur intérêt.

Ainsi, tout simplement, faites-les s'asseoir, deux par deux, dos contre dos, pour les postures assises ou alors demandez-leur de s'aligner en cercle, les uns derrière les autres et de masser les épaules du petit camarade devant eux. Cela instaurera un esprit de coopération dans votre séance.

Le temps de maintien de chaque posture dépend en partie de l'âge de l'enfant et de ses capacités physiques et de concentration. Néanmoins essayez de tenir 4 à 5 temps de respiration dans chaque posture et comptez les respirations ensemble.

“L'enfance est le début de l'infini. Sans elle, pas de boucle.

Sans elle, pas de futur : c'est pour ça qu'elle dure pour toujours.”

Anonyme

28 - Le Yoga des yeux

Un autre style de yoga peut aussi être amusant à expérimenter : le Yoga des Yeux. Voici quelques exercices simples à effectuer, qui sont excellents pour améliorer sa vision :

Mouvements oculaires :

Regardez à droite, puis regardez à gauche, chaque fois le plus loin possible sur la droite ou sur la gauche, sans bouger la tête. Répétez une dizaine de fois l'exercice. Faites la même chose en regardant vers le haut puis vers le bas. Puis faites le symbole de l'infini (ou un 8 couché) avec vos yeux. Répétez le mouvement 10 fois environ.

Vision éloignée/rapprochée :

Prenez un crayon et placez le devant votre nez, puis éloignez progressivement ce crayon tout en fixant sa mine jusqu'à ce que ce crayon soit à bout de bras, puis rapprochez à nouveau le crayon près de votre bout du nez. Effectuez une dizaine d'allers-retours.

“Où le pied ne va pas, le regard peut atteindre.

Où le regard s'arrête, l'esprit peut continuer.”

Victor Hugo

29 - Un cocon qui se referme

La Lune du Ver se termine ici. Nous avons bien travaillé la Terre pour qu'elle soit riche de nos projets futurs. Nous avons osé affronter nos peurs que ce soit pour rester quelques instants, immobiles, le vide dans nos poumons ou s'offrir à la vue des Corbeaux, avides de nourriture.

Il est temps de dire aurevoir à cette lunaison.

Brûlez vos listes de Nouvelle Lune et regardez la fumée se dissiper dans les airs.

Comme nous avons emprunté la voie du Karma Yoga, détachons-nous de la réalisation de ces vœux.

Mais, ne ressentez-vous pas comme des secousses faire vibrer le sol et faire trembler les soies des Vers de Terre ?

Au loin, dans l'obscurité de la nuit dépourvue de Lune, un lièvre bondit dans la plaine.

Il semble bien occupé et avoir en tête une destination bien précise.

Suivons-le : nous allons détalier avec lui vers la Lune du Lièvre !

“Le regard, la voix, la respiration, la démarche sont identiques ; mais comme il n'a pas été donné à l'homme de pouvoir veiller à la fois sur ces quatre expressions simultanées de sa pensée, cherchez celle qui dit vrai, vous connaîtrez l'homme tout entier.”

Honoré de Balzac

La Lune du lièvre

La lune du Lièvre est la deuxième lune du Printemps. Cette Lune est ainsi nommée car les lièvres reprennent peu à peu leur couleur d'été et nous ravissent de leurs courses dans les champs.

En cette lunaison, nous allons nous transporter sur la Lune afin de rendre visite au Lièvre de Jade. En effet, selon la légende chinoise, Chang'e, la déesse de la lune réside dans un palais, baptisé « Vaste Froidure » avec, comme compagnon, un lièvre : le Lièvre de Jade. Ce lagomorphe est occupé à préparer un élixir d'immortalité. D'ailleurs, si vous observez attentivement la lune, vous pourrez sans doute le voir en train de lever son mortier pour piler une pierre de jade, ingrédient de ce breuvage.

Nous allons prendre conseil auprès de ce lièvre apothicaire pour gagner une vitalité hors du commun. Il aura de nombreuses astuces à nous prodiguer pour jouir d'une santé admirable. Les tribus algonquiennes honoraient Nanabozho, le Grand Lièvre Blanc, héros civilisateur, qui fonda une société destinée à restaurer la santé des malades et à écarter les maladies futures de toute la tribu. C'est le programme que nous allons suivre dans les jours à venir. Cette Lune du Lièvre sera aussi l'occasion de nous relier à la symbolique de cet animal, notamment aux qualités suivantes :

La ruse :

Le lièvre est un animal intelligent. De Jojo Lapin à Bugs Bunny, ces animaux à longues oreilles incarnent souvent la ruse dans les livres pour enfants et les dessins animés. Le lapin de Garenne dispose de nombreuses sorties à ces terriers afin de pouvoir se replier sur l'une d'entre elles, lorsqu'il est acculé dans ses galeries. Lorsqu'il est pris en chasse, le lièvre fonce droit devant lui, puis bondit de buissons en buissons, dès qu'il atteint un bosquet. Il sait brouiller les pistes en revenant sur ses pas et masque son odeur en empruntant des cours d'eau.

La fertilité

Lièvres et lapins ont un grand pouvoir reproducteur. Les femelles lièvres peuvent même développer une deuxième grossesse avant d'avoir accouché de la première. En relation avec la Lune, déesse de la fertilité, nous décuplerons ce pouvoir pour que nos projets se conçoivent, s'épanouissent et grandissent dans une atmosphère d'abondance.

La clairvoyance

Les levreaux naissent avec les yeux grand ouverts. Cette propriété a valu au lièvre d'être érigé comme symbole de clairvoyance et d'intuition. Ils dorment également les yeux ouverts. Ainsi, surprendre un lièvre dans son sommeil est impossible.

Cette vertu nous aidera à planifier nos avancées.

La rapidité

Les seuls prédateurs capables de rattraper les lièvres à la course sont les loups et les lynx. Pouvant atteindre des vitesses exceptionnelles, le lièvre détale à plus de 60 km/h en ligne droite. Il sait aussi prendre un virage à angle droit, laissant ainsi ses poursuivants loin derrière lui. Nous nous inspirerons de ces performances pour avancer à grande vitesse sur nos projets.

Et puis, comme la lune a ce petit côté mystérieux, son animal de prédilection n'est pas en reste. Pour preuve, le mystère de l'énigme des 3 lièvres. Cette gravure de trois lièvres se poursuivant en cercles et dont les oreilles se touchent, fut présente dans des locations très variées : dans des mosquées et synagogues du Moyen-Orient, dans des temples bouddhistes d'Extrême Orient ou encore dans des églises d'Europe de l'Ouest. Cependant, son origine et sa signification restent mystérieuses. Beaucoup ont vu en cette image, la symbolique de l'union et de la diversité, ou encore de la paix et de la tranquillité. Ils peuvent aussi faire penser aux trois phases de la lune : montante, pleine et descendante. Perçons ensemble ce mystère, en demandant guidance à la Lune et à son

habitant à longues oreilles, pour y voir ce qui sera bon pour nous. Cela sera une occasion de se poser la question sur les mystères jonchant notre parcours.

Une autre incitation à lever les voiles sur nos croyances et nos limitations et à créer un futur où tout est possible.

Et même pourquoi pas l'existence d'un élixir d'immortalité, connu dans les civilisations anciennes et dont ces trois lièvres auraient la recette ?!

Enfin, cet animal nocturne nous incitera à sortir de nos terriers, le soleil couché, pour aller observer Dame Lune et rendre nos hommages à la déesse. On dit qu'avoir l'opportunité de voir un lièvre regarder la lune est un signe de prospérité et d'abondance à venir. Une raison de plus pour mettre le museau dehors à la tombée de la nuit !

Alors, sans plus attendre, à l'image d'Alice suivant le lapin blanc et tombant dans son terrier, suivons le lièvre lunaire dans sa quête d'immortalité et plaçons cette lunaison sous le signe de la Santé.

01 - Une nouvelle Lune sous le signe de la Chance

Faisons un bond de lièvre vers la réalisation de nos souhaits et, pour entamer cette Lune, écrivons nos vœux lunaires. Sur votre carnet lunaire, rédigez une liste de dix souhaits que vous aimeriez voir réaliser, comme décrit dans le chapitre précédent.

Dans cette lunaison, nous allons attirer la chance, une patte de lièvre imaginaire dans notre cœur.

Autrefois, les chercheurs d'or utilisaient une patte de cet animal pour ramasser les petites paillettes qui restaient collées à leur tamis afin de filtrer le métal précieux. Les poils étaient recouverts alors d'une pellicule d'or. Elles prenaient alors une toute autre valeur, symboliquement et matériellement.

Dans ce cycle visant à optimiser notre vitalité, nous pouvons ajouter les affirmations suivantes :

- *Je suis en parfaite santé*
- *Je suis vibrant d'énergie*
- *J'ai la force de réaliser mes projets*
- *Une nouvelle vigueur se diffuse dans tout mon être*

Recopiez la liste de votre carnet lunaire sur deux morceaux de papiers. Nous creuserons un terrier pour enterrer l'un de ces morceaux à la Pleine Lune, tandis que le second sera brûlé à la fin du cycle pour, qu'en fumée, il rejoigne le lièvre lunaire. Et tel un magicien capable de faire sortir un lapin de son chapeau, l'Univers s'efforcera de réaliser tous vos souhaits avec brio.

Mais avant que tout cela ne se mette en œuvre, en cette nuit, glissez vos vœux sous votre oreiller et dormez sur vos deux oreilles.

*“L'existence après tout n'est-elle pas comme le lièvre
quelque chose de cursif qui fait un bond dans la plaine,*

*qui sort d'un bois plein de ténèbres pour se jeter dans
une marnière, dans un grand trou creux ? ”*

Gustave Flaubert

02 - Eostre, déesse du Printemps

En cette phase de Nouvelle Lune, afin de trouver de l'inspiration et du courage dans notre quête vers la santé, nous allons nous relier à Eostre, déesse de l'aurore et du Printemps. Elle incarne la lumière naissante du Printemps. L'étymologie de son nom vient de l'Est, la direction où se lève le Soleil. C'est d'ailleurs de là que vient le mot anglais « Easter », qui désigne la fête de Pâques dans la langue de Shakespeare. Elle est associée à la déesse germanique Ostara, à la déesse romaine Aurore et à la déesse grecque Eos. Si elle est plus spécifiquement honorée lors de l'équinoxe du Printemps, lorsque le Soleil se lève précisément à l'Est, tout le mois Pascal lui est aussi consacré.

Dans notre quête d'une vitalité plus accrue, accueillons en nos cœurs ce renouveau. Les œufs de Pâques, curieusement apportés par le lapin de Pâques, représentaient la naissance et le renouveau du cycle de la vie. Le lièvre a également été relié à ce symbole car il est associé à la fertilité. La beauté est aussi l'attribut de la déesse. Elle est dépeinte avec de longs cheveux blonds, un teint lumineux et doux comme la lune.

Le lièvre est l'un des animaux associés à Aphrodite, déesse de l'Amour, louée pour sa beauté. Selon certaines coutumes, on pouvait acquérir sa grâce en mangeant du lièvre sept jours de suite.

Prenez un moment ce soir pour vous imaginer cette déesse. Emplissez votre cœur de sa beauté et de sa douceur. Sentez le printemps rayonner dans votre cœur et une sève nouvelle monter en votre corps.

“Je sens que toutes les étoiles palpitent en moi.

Le monde jaillit dans ma vie comme une eau courante.

Les fleurs s'épanouiront dans mon être.

*Tout le printemps des paysages et des rivières monte
comme un encens dans mon cœur, et le souffle de
toutes choses chante en mes pensées comme une
flûte.”*

Rabindranath Tagore

03 - Pieds nus dans la rosée

Pour célébrer Ostara, la venue du Printemps, au petit matin, des jeunes filles vêtues de blanc virginal sillonnaient la campagne, des brocs sur les hanches, afin de recueillir la précieuse rosée. Cette eau, collectée à cette période de l'année était très précieuse. Elle était réputée pour permettre de recouvrer la jeunesse. En se passant ce précieux liquide sur le visage, les rides se lissent, les joues rosissent, le teint devient plus lumineux. Passez la main dans l'herbe humide du matin et imprégnez votre visage de ce liquide. La rosée est aussi perçue comme la sueur sacrée de la Terre. Tous les matins, quand vous vous levez, allez marcher cinq minutes dans l'herbe encore humide de rosée.

Cette connexion avec l'herbe humide vous apportera une pluie de bienfaits. Marcher pieds nus est un très bon exercice pour les pieds. Cela renforce et étend les muscles, les tendons et les ligaments des pieds, chevilles et cuisses. Cela améliore la force de flexion et est très bénéfique pour les personnes qui ont les pieds plats. De plus, cela aide à améliorer votre posture. La circulation sanguine se trouve aussi facilitée grâce à l'humidité fraîche de la rosée.

Bénéfice plus inattendu : cela procure un massage des zones de réflexologie du pied ; ce qui est supposé améliorer particulièrement la vision. En effet, quand nous marchons pieds nus, nous mettons une pression plus élevée sur le gros orteil, le second et le troisième : les principaux points de pressions reliés aux yeux. En stimulant ces points, la vision peut s'améliorer. Et puis, en regardant l'herbe, vous vous rendrez compte que le vert est une couleur très relaxante pour les yeux !

Enfin, cela neutralise les énergies électriques : en marchant pieds nus, les électrons de surface de la Terre sont transférés dans votre corps et induisent des changements physiologiques. Ces électrons ont des effets anti-oxydants qui aident à combattre le stress oxydatif associé aux maladies et à l'inflammation.

Marcher pieds nus sur l'herbe, spécialement le matin aide ainsi à se régénérer, mais aussi à se détendre. Tous les sens sont stimulés par la fraîcheur de l'herbe, la douceur du lever du soleil, la verdure environnante, l'atmosphère apaisante du matin, la bouffée d'air frais... tout cela contribue à vous revigorer et à vous mettre sur le bon pied pour démarrer la journée.

Et si vous le souhaitez, faites ce rituel aussi le soir pour relâcher toutes les tensions accumulées.

“Certains matins de printemps ont une fraîcheur de grenouille.”

Francis Dannemark

04 - La Clairvoyance, don du Lièvre

Cette lune marquée sous le sceau du lièvre est une occasion de se connecter à l'Archétype du Lièvre. Nous allons bondir de sujets en sujets en relation avec l'acquisition d'une santé de fer et aussi embrasser les qualités qu'incarne cet animal.

Commençons par la Clairvoyance.

Les levreaux naissent les yeux ouverts. On peut se mettre à penser qu'ils ont eu accès au Grand Mystère et que celui-ci s'est imprimé sur leur rétine avant même leur venue au monde terrestre. Le Dieu égyptien Osiris est parfois représenté sous forme de lièvre. Ce roi légendaire de l'Égypte devint, à sa mort, le juge des âmes et fut érigé en dieu funéraire. Il règne sur le monde de l'Au-Delà. Cette faculté d'être un passeur d'entre les mondes fit du lièvre un symbole de la connaissance occulte. Ses grandes oreilles permettent d'être à l'écoute du monde extérieur. Ce sont de formidables antennes pour capter des messages inaudibles à notre conscient. Cet animal est aussi doté d'une ouïe exceptionnelle. D'ailleurs, le lièvre était le hiéroglyphe de l'ouïe chez les Égyptiens. Alors, ce soir, prenez un instant pour aiguïser tous vos sens y compris votre sixième.

Fermez les yeux, prêtez attention au moindre son. Devenez observateur du monde extérieur, soyez réceptif à tous les bruits d'abord intérieur (votre respiration, votre cœur qui bat dans la poitrine, ...), puis l'environnement extérieur. Devenez une antenne capable de capter l'ambiance, les ondes, les vibrations...

Laissez venir à vous les messages : sous formes d'images, de sons, d'intuition... Imaginez augmenter votre capacité à recevoir ces messages à chaque instant. Puis, quand le moment sera venu, laissez ces missives s'échapper et revenez pleinement à vous avec votre état de conscience habituel. Refaites régulièrement cette expérience afin de, peu à peu, percevoir de plus en plus de messages.

Dans ces voyages hypnotiques, n'ayez crainte de trop vous éloigner des rives de votre conscient. Le lièvre garde les yeux ouverts jusqu'à son sommeil. C'est un gardien qui veillera sans faille tandis que vous pourrez vous laisser voguer, en toute tranquillité, sur les vagues de votre inconscient. Dans l'Égypte antique, le lièvre était le tueur du serpent Apophis. Apophis est un dieu de la mythologie égyptienne de la nuit, du mal et du chaos. Ainsi veillé, vous pourrez vous concentrer uniquement sur l'écoute de votre intuition.

“Il ne faut pas croire que la paresse soit inféconde.

On y vit intensément, comme un lièvre qui écoute.

On y nage comme dans l'eau, mais on y sent les frôlements des herbes du remords.”

Jules Renard

05- La thérapie du Froid

Le Froid est un grand adjuvant lorsqu'il s'agit d'entretenir une santé de fer. Le lapin lunaire l'a bien compris, puisqu'il continue de piler l'élixir d'immortalité, alors qu'il fait jusqu'à -175 degrés Celsius, lorsque la lune est dans l'ombre. Les méthodes de cryothérapie ont des bénéfices totalement inattendus et auront des répercussions puissantes dans votre vie quotidienne. Le principal bienfait de l'exposition au froid réside dans l'amélioration de l'efficacité et la création de nouvelles mitochondries, plus efficaces. Le principe est d'induire un stress, contrôlé et ponctuel, sur l'organisme. Des stress de courtes durées sont bénéfiques pour l'organisme (à la différence des stress prolongés comme une trop grande pression au travail).

Ces différents stress incluent notamment :

- la pratique du jeûne par intermittence
- les exercices physiques à haute intensité
- l'exposition au froid ou au chaud....

Ce stress contrôlé pousse le corps à réagir en créant des mécanismes de protection et ainsi être prêt à combattre ce niveau de pression. Ce processus est appelé hormèse. Cela désigne une réponse de stimulation des défenses biologiques, généralement favorable, à des expositions de faibles doses de toxines ou d'autres agents ou phénomènes générateurs de stress. Ainsi le processus de création de nouvelles mitochondries est enclenché. De plus, lorsque le corps est exposé au froid, la production de noradrénaline dans le cerveau augmente, améliorant ainsi les capacités d'attention et de concentration.

La noradrénaline est aussi une hormone qui joue également un rôle dans la vasoconstriction, ce qui aide le corps à conserver la chaleur. Elle agit comme un signal pour produire plus de mitochondries dans

les tissus gras. Ainsi, vous serez mieux préparé la prochaine fois que vous serez exposé au froid.

En résumé, plus vous vous exposez au froid, plus vous fabriquerez de nouvelles mitochondries, et plus facilement vous supporterez le froid grâce à la chaleur que vous allez produire en brûlant de la graisse. Cependant, ne vous exposez pas au froid directement après une séance de musculation. En effet, en faisant de la musculation, vous générez des ROS (Reactive Oxygen Species) qui permettent la création de masse musculaire. En s'exposant au froid pendant l'heure qui suit votre séance, vous allez anéantir les effets bénéfiques de votre séance. D'autres bienfaits de l'exposition au froid régulièrement cités sont :

- amélioration du système immunitaire en activant la circulation vers les organes essentiels
- meilleure circulation sanguine
- augmentation de la vivacité : tout le corps est mis en éveil : le rythme cardiaque augmente, le flux sanguin s'améliore : tous les sens sont en alerte
- effet antidépressif : cela serait dû aux récepteurs sensibles au froid présents sur la peau qui vont envoyer des signaux électriques au cerveau afin d'améliorer l'humeur
- perte de poids facilitée : le corps va puiser dans ses réserves pour maintenir sa température corporelle et cible particulièrement la graisse brune (qui peut être activée pour brûler de l'énergie au lieu d'en stocker)
- meilleure qualité du sommeil
- amélioration de la capacité à utiliser les nutriments des tissus gras

En Ayurveda, la médecine traditionnelle indienne, cette pratique est nommée Ishnaan. Elle vise à équilibrer les trois doshas, les trois énergies essentielles : Vata, Pitta et Kapha. En effet, un Vata déséquilibré aura tendance à souffrir de frilosité excessive. Ces pratiques vont peu à peu augmenter la résistance au froid. Côté Pitta, le feu excessif sera tempéré par l'exposition à des

températures basses. Enfin, le dosha Kapha perdra sa tendance à être congestionné et améliorera sa circulation.

Pour vous exposer au froid, commencez par prendre des douches froides. Allez-y progressivement : au départ, terminer la douche avec 15 à 30 secondes d'eau froide. Commencez par les pieds, puis les jambes, puis les mains, et les bras. Puis, continuez par le ventre, les épaules et le cou. Enfin faites couler l'eau sur tout votre corps pendant 1 à 2 minutes. Pendant, votre douche, fermez les yeux et essayez d'apprécier le froid. Vous pouvez aussi imaginer qu'un feu brûle dans votre ventre et qu'ainsi, l'eau froide vous équilibre, vous apaise et vous emplit d'énergie. Ne vous mouillez pas la tête dans un premier temps. Au bout de une à deux semaines, votre corps s'habitue à cette exposition. Augmentez alors le temps de votre douche froide de façon très progressive. Il est important d'être aussi détendu que possible.

L'exposition au froid est à envisager comme un type d'exercice physique : plus vous pratiquerez, plus l'exposition sera aisée. Au fil du temps, vous apprécierez de plus en plus cette pratique. Un des exemples les plus connus d'adeptes de cette méthode est Wim Hof, surnommé Iceman. Il possède une endurance impressionnante au froid. Il possède le record de longévité d'immersion dans un bain glacé : il y est resté 1 heure et 13 minutes. Il a également couru pieds nus dans l'Arctique et a escaladé l'Everest, simplement vêtu d'un short. En France, une autre figure phare est Maurice Daubard.

Il existe une technique de yoga appelée « Tummo » ou « Toumo ». Cela consiste à activer son feu intérieur afin de mieux supporter le froid et de faire fondre les blocages émotionnels présents dans le corps. C'est aussi un moyen de créer un feu de joie et de bonheur. Cela apprend à être à l'écoute de son corps et de ses sensations.

Augmenter sa résistance au froid n'est que la face immergée de l'iceberg : en apprenant à maîtriser votre feu intérieur, vous vous reconnecterez avec vos sensations et apprendrez à devenir maître

de votre corps. Le but de cette pratique est de repousser petit à petit ses limites de résistance au froid.

Apprenez, petit à petit, à embrasser le froid : chauffez moins votre intérieur, allez régulièrement dehors en vous couvrant de moins en moins, prenez quotidiennement votre douche froide, ... Ainsi, vous vous habituerez progressivement au froid sans désagréments trop intenses. Puis, lorsque vous vous sentirez prêt, pratiquer une séance de méditation dans une pièce fraîche, puis à l'extérieur, été comme hiver. Dans ces séances, concentrez-vous sur vos sensations par rapport au froid : où se fait-il ressentir le plus, est-ce désagréable, quelle forme cela prend...

Tentez de ressentir votre chaleur intérieure, tout d'abord dans le ventre : vous pouvez imaginer le feu ou une lampe chaude. Essayez ensuite de canaliser cette chaleur et de la propager partout dans votre corps et particulièrement dans les parties de votre corps qui en ont le plus besoin.

Cette pratique aide d'abord à ressentir notre chaleur interne, puis la guider et la canaliser vers les endroits de notre corps la nécessitant.

C'est une méditation qui repose fortement sur la visualisation. Le but ultime est de brûler ses blocages intérieurs et d'utiliser l'action purificatrice du feu pour progresser vers un niveau supérieur.

D'un point de vue physiologique, des études scientifiques ont démontré, en étudiant des moines tibétains pratiquant « Tummo », que la température corporelle pouvait être contrôlée par le cerveau. Ainsi, ces moines tibétains ont pu augmenter la température de leurs orteils de 10°C en pratiquant cette méditation.

Pour prolonger cette pratique, vous pouvez faire régulièrement une séance de yoga du feu.

Les postures pratiquées seront celles qui stimulent les points du feu (les orteils, les yeux, la colonne vertébrale, les pouces, le ventre et le Chakra de la base) comme la posture de la Pince ou la Barque. Dans ces postures, instaurez un pranayama dynamique. Le plus

indiqué est Bhastrika : le souffle du forgeron. Cela consiste à inspirer et expirer fortement en y associant les mouvements du ventre : à l'inspiration, le ventre se gonfle, à l'expiration, le ventre se vide. L'inspiration et l'expiration sont forcées. Bhastrika est très énergisant et provoque une hyperventilation. Ce type de méditation et de pratique demande une certaine constance. Cependant, les bénéfices sont énormes. Elle vous apprendra à vous réchauffer et à savoir endurer les stress physiques avec un minimum de désagréments, augmentant ainsi votre résilience.

Par ailleurs, elle démontre le pouvoir de la visualisation.

Commencez votre journée par une douche froide quotidienne, peu à peu, vous deviendrez accro à cette pratique et en tirerez un regain d'énergie immédiat et dont les autres bienfaits (stimulation du système immunitaire, meilleure circulation sanguine, libération d'endorphines) vous poursuivront tout au long de la journée !

*“Songez qu'on dit communément que bon courage
rompt mauvaise aventure, et qu'où il n'y a point de lard
il n'y a point de cheville ;*

*on dit encore que le lièvre saute là où on ne l'attend
pas.”*

Miguel de Cervantès Don Quichotte de la Mancha

06 - Exercice physique au saut du lit

Aujourd'hui, commençons notre journée en nous dégourdissant les pattes. Que ce soit par une séance de yoga, de tai-chi, de qi-gong ou un petit footing, faites circuler le flux d'énergie dans le corps, dès le saut du lit. C'est une excellente façon de réveiller ses muscles et son cerveau.

L'exercice physique augmente l'acuité mentale en augmentant le flux sanguin parvenant au cerveau. La mémoire et l'attention se développent grâce à la création de nouvelles cellules dans l'hippocampe. Les bénéfices se prolongent jusqu'à huit heures après la séance. Alors, autant que cela vous profite pour la journée entière en planifiant sa séance sportive aux petites heures. La productivité s'en trouve ainsi améliorée pour toute la journée. De plus, cela augmente aussi le métabolisme. L'appétit est aussi plus facile à contrôler. Et surtout, cela vous mettra de bonne humeur. L'endorphine et la dopamine, libérées dans votre organisme, vous donneront une sensation de joie et de calme qui perdureront tout au long de la journée.

Alors pour vous donner un peu d'énergie, commencez la journée en faisant quelques mouvements pour habiter votre corps, reposé de la nuit, et refaire circuler votre Prana, votre Qi ou votre force vitale dans tout votre organisme.

Idéalement, faites votre séance en plein air : vous ferez en plus le plein d'air frais.

“Le silence de la nuit est le lac le plus profond de la terre.”

Dominique Rolin

07 - La méditation

La méditation est une composante essentielle sur la route vers une excellente santé mentale, émotionnelle et physique. Une pratique régulière vous apportera les bienfaits suivants :

- Amélioration des capacités mentales, notamment de l'attention et de la concentration
- Baisse du niveau de stress,
- Lutte contre la dépression,
- Fortification du système immunitaire,
- Baisse de la tension artérielle.

Généralement, les bénéfices sur la gestion du stress sont ressentis au bout de deux à trois semaines de pratique régulière tandis qu'une transformation profonde s'opère en quelques mois. C'est cependant une technique qui est facile à mettre en place progressivement. Pratiquer seulement cinq à dix minutes par jour a déjà des effets très notables. Voici quelques conseils pour mettre en place votre pratique :

- Choisissez un « mantra » : c'est un mot qui vous servira d'ancrage pour votre pratique et permettra de vous recentrer lorsque vous sentirez votre mental vagabonder dans des pensées diverses. Cela peut-être le mantra classique utilisé en yoga « Om » ou un mot qui vous apaise comme « paix », « amour », « sérénité » ...
- Asseyez-vous confortablement dans un endroit où vous n'allez pas être dérangé pendant le temps que vous avez choisi. Il est préférable de s'asseoir plutôt que de s'allonger afin d'éviter de s'endormir. Réglez un minuteur sur la durée que vous avez choisie pour pratiquer. Vous pouvez commencer par 5 minutes et augmenter progressivement jusqu'à 15 ou 20 minutes. Astreignez-vous à aller jusqu'au bout de la minuterie,

même si le temps vous semble long. Très rapidement, vous gagnerez en sérénité et ne verrez plus le temps passer.

- Fermez les yeux et enroulez vos épaules d'avant en arrière et laissez-les partir en arrière. Essayez de relâcher les tensions, particulièrement celles dans le visage : relâchez la mâchoire, lissez le front, écarter les sourcils.

- Faites quelques respirations profondes.

- Répétez le mantra que vous avez choisi en silence. Vous pouvez l'associer à la respiration si cela est plus facile pour vous. Par exemple, vous répétez le mot « paix » à chaque expiration profonde.

- N'essayez pas de contrôler vos pensées. Acceptez que votre esprit vagabonde, c'est normal et très fréquent pour les débutants. Essayez d'observer vos pensées avec un esprit extérieur. On conseille souvent de les visualiser comme des nuages qui passent. Regardez-les défiler et revenez à votre mantra.

- Arrêtez de répéter votre mantra. Quelques minutes avant la fin de votre séance et/ou quand vous en exprimez le ressenti et que vous êtes suffisamment centré, vous pouvez arrêter de répéter le mantra et continuer la séance les yeux fermés.

- Joignez les mains devant votre cœur en position de prière et faites le point sur votre ressenti. A la fin de la séance, gardez un moment les yeux fermés et prenez un moment pour apprécier le calme en vous.

- Vous pouvez faire quelques étirements et vous lever tranquillement.

Les bénéfices sont les plus rapides si la méditation est pratiquée quotidiennement.

Si vous faites votre séance en début de journée, cela peut être l'occasion pour choisir une attention ou une tonalité particulière à la journée. En fin de soirée, cela peut être le moment pour exprimer sa gratitude sur les petits bonheurs qui se sont passés dans la journée. Essayez cette pratique pendant quelques semaines et contemplez

les effets produits : cela vous motivera sans doute pour incorporer cette pratique dans votre vie quotidienne !

“J’ai appris que les gens oublieront ce que vous avez dit, ils oublieront ce que vous avez fait, mais ils n’oublieront jamais ce que vous leur avez fait ressentir.”

Maya Angelou

08 - Soigner son sommeil

Bien que les lièvres aient un sommeil très léger, nous autres bipèdes avons besoin de phases d'endormissements profonds afin de bien récupérer. Alors pour ce soir, servez-vous une tisane à la camomille et tournez doucement les pages de ce livre avant que vos paupières ne se ferment d'elles-mêmes.

Parcourons quelques solutions pour maintenir une quantité et une qualité de sommeil optimales pour notre bien-être tout en étant compatibles avec une vie sociale et des obligations qui ont tendance à s'accumuler un peu trop rapidement. Beaucoup d'entre nous ont une vie bien remplie entre les enfants, le travail, les formations, les animaux, les amours, ... et à l'heure où il serait bon de tirer les rideaux en notre intérieur, il y a souvent une occupation plus tentante qui nous fait de l'œil : regarder une nouvelle série, écrire un email, boucler un rapport...

Et pourtant les effets du manque de sommeil sont assez dévastateurs. Voici de quoi vous donner quelques cauchemars :

- Mauvais contrôle de la glycémie
- Augmentation de l'appétit : la leptine, l'hormone qui génère la sensation de satiété est à son niveau le plus bas lorsque les gens sont privés de sommeil
- Mauvaise régulation du cortisol : normalement, le cortisol est à son plus haut niveau, le matin, au réveil. Son taux diminue ensuite tout au long de la journée pour atteindre son niveau le plus bas, en soirée, au moment d'aller se coucher. Si vous manquez de sommeil, on observe que le niveau de cortisol est élevé dans la journée mais sa diminution est moindre au long de la journée, si bien qu'en fin de journée, son niveau est toujours élevé, compromettant ainsi la qualité de votre sommeil dont vous auriez pourtant besoin.
- Augmentation de la pression sanguine.

Cependant, ce n'est pas toujours facile d'effectuer les huit heures de sommeil qu'on nous recommande. Un bébé qui est malade, une réunion stressante le lendemain, un film passionnant à la télé... et les précieuses heures de sommeil sont vite grignotées. Pourtant, comme nous en sommes tous conscients, le sommeil est essentiel pour notre santé, mentale et physique.

Pour enfoncer un peu plus la graine dans notre cerveau, voici quelques effets d'une nuit passée à dormir sur nos deux oreilles :

La productivité et la créativité sont améliorées :

Les rêves se produisent généralement pendant la dernière phase de sommeil. Les rêves sont une source exceptionnelle de créativité. Les nouvelles informations sont aussi assimilées et connectées aux anciennes données pour créer de nouvelles connexions. Ce qui peut générer des solutions créatives à un problème. C'est pourquoi il est intéressant de se poser une question le soir, avant de se coucher.

Les tensions psychiques se libèrent pendant les rêves et peuvent permettre ainsi de se décharger d'un certain poids émotionnel.

Le cerveau se nettoie :

Le système glymphatique (le système de circulation du fluide cérébro-spinal à travers le système nerveux central) est uniquement actif pendant le sommeil profond. C'est à ce moment que les toxines sont évacuées notamment celles liées aux protéines néfastes susceptibles d'être à l'origine d'Alzheimer.

Le rythme circadien est régulé :

Et avec lui toutes les hormones libérées à des moments bien spécifiques. Tous les organes et même toutes les cellules comportent une horloge interne qui nécessitent d'être remontée régulièrement pendant la nuit.

Le corps se répare :

C'est pendant la nuit que sont sécrétées l'hormone de croissance et la testostérone. Ces deux hormones sont indispensables à la bonne récupération musculaire. C'est aussi pendant que vous dormez que le foie fait son travail de détoxification et que votre système immunitaire se fortifie.

Mais pour arriver à optimiser son sommeil, il est intéressant de s'adresser aux différentes phases de sommeil.

Il y a 5 phases différentes.

- 1ère phase : l'endormissement.
- 2ème phase : phase de sommeil léger : les yeux cessent leurs mouvements et les ondes cérébrales ralentissent.
- 3ème et 4ème phases : les phases de sommeil profond. Le cerveau émet des ondes delta.
- 5ème phase : la phase REM (Rapid Eye Movement) : les yeux peuvent bouger rapidement pendant cette phase tandis que le reste de votre corps est encore bien immobile. C'est généralement dans cette phase que se produisent les rêves.

Le temps nécessaire au déroulement de l'ensemble de ces phases est environ 90 minutes.

Dans l'excellent livre de Nick Littlehales, *Sleep*, il est mis en avant une approche consistant à ne plus compter en heures de sommeil mais en cycles de sommeil. Ainsi, il recommande d'effectuer 35 cycles de sommeil dans la semaine (même si pour la plupart des gens, 28 cycles seront suffisants pour maintenir une bonne santé).

Cela est aussi plus logique et sain de comptabiliser de cette façon. En effet, une métaphore utilisée est celle de la mémoire d'un ordinateur :

Pendant la journée, vous écrivez tout ce que vous apprenez et expérimentez de neuf dans la mémoire vive (la RAM). Tandis que la nuit, vous recopiez ces données dans la mémoire morte (la ROM). Vous organisez les données, les trie, fabriquez des connexions entre elles, ... Vous écrivez, fragmentez, défragmentez jusqu'à vider

complètement la mémoire vive. Ainsi, les données sont bien stockées sur votre disque dur pour un usage à long terme tandis que la mémoire vive est, de son côté, complètement vidée et prête pour de nouvelles réécritures, lorsque vous redémarrez l'ordinateur (au réveil).

Cependant, ce n'est généralement pas trop conseiller de rebooter l'ordinateur en pleine opération de défragmentation de la mémoire vive... L'ordinateur n'est pas content, il rame et devient lent... C'est pourtant ce qu'il se passe lorsque que vous vous réveillez en plein milieu d'un cycle : vous perturbez le système qui peut perdre ainsi de précieuses données. Les apprentissages sont pénalisés et, vous aussi, vous vous sentez lent et un peu cotonneux.

C'est pourquoi, idéalement ne programmez pas de réveil pour vous lever. Ou si vous devez le faire, essayer de remonter par cycles de 90 minutes pour trouver votre heure d'endormissement idéale.

Créez-vous un rituel avant de dormir :

Faites une petite séance méditation ou de Pranayama.

Éviter la lumière bleue le soir : cela veut dire pas d'écrans de télé, d'ordinateur ou de tablette (ou alors avec un filtre spécial). Ou encore octroyez-vous une séance de yoga douce comme du yin yoga.

“Dans le sommeil, ce voyage aventureux de tous les soirs, il y a quelque chose de positivement miraculeux c'est un miracle dont la ponctualité a émoussé le mystère.”

Charles Baudelaire

09 - Le Chaud pour se libérer des toxines

Si nous avons régénéré notre organisme par le Froid, changeons radicalement de stratégie aujourd'hui et augmentons la température. Le lièvre a une grande capacité à résister dans le désert.

Sur la lune, il n'y a pas d'atmosphère régulant la température, si bien que les températures valsent dans les extrêmes. Toujours dans le même principe d'hormèse et afin de créer un stress de courte durée sur l'organisme, nous allons cette fois-ci soumettre notre corps à des températures chaudes en recréant les températures lunaires lorsque celle-ci est dans la lumière du soleil. Pour cela, offrez-vous une séance de sauna. Entrer régulièrement dans un sauna est bénéfique pour le cœur.

La chaleur dilate les vaisseaux sanguins et accélère la circulation sanguine. Cela permet, en outre, d'améliorer le processus de récupération et de cicatrisation. La production d'hormone de croissance est aussi grandement améliorée : de l'ordre d'une augmentation de 200-300%. Par la sueur, vous vous débarrasserez de certaines toxines et des métaux lourds accumulés dans l'organisme. L'action de la vapeur aide aussi à décongestionner les poumons.

Et aussi, c'est une excellente façon de se détendre et de s'offrir un moment à soi. Vous pourrez ainsi tranquillement rêvasser et laisser vos pensées divaguer comme des petits lapins gambadant dans les champs.

“Ce qui perd le lièvre, ce sont ses ruses. S'il ne faisait que courir droit devant lui, il serait immortel.”

Jules Renard

10 - Le soleil à l'honneur

L'arrivée du Printemps met les cœurs en joie. C'est le moment de retrouver cette sensation de la douceur des rayons du soleil sur sa peau. Exposez-vous au grand air aux heures matinales et chargez-vous de l'énergie solaire. Côté santé, vous ferez aussi le plein de vitamine D. Cela vous permettra aussi de bien caler votre rythme circadien. Célébrez la venue du Printemps et préparez-vous à entrer dans une saison lumineuse de votre vie !

“Le printemps est un barbare qui déchire les robes, s'engouffre dans les villes, saccage les citadelles de la raison. Le printemps est une cathédrale de feuillage et de désir qui surgit dans les ruines de l'hiver.”

René Frégni

11 - De l'exercice tout au long de la journée

Même si vous avez débuté votre journée par de l'exercice physique, ne vous reposez pas sur vos lauriers.

Laissez plutôt le laurier-sauce pour le ragoût de lapin et essayez d'être actif physiquement tout au long de la journée.

Marchez le plus possible, déplacez-vous pour parler à un collègue au lieu de lui envoyer un email, ... bondissez sur toutes les occasions pour incorporer de l'activité physique dans votre quotidien. L'exercice physique contribue à la santé des mitochondries, les usines à énergie situées dans les muscles, en les forçant à devenir plus efficaces.

Toutes les activités d'endurance comme le jogging ou le vélo, utilisant les muscles à fibres lentes – qui contiennent le plus grand nombre de mitochondries – sont efficaces. Cependant, pour augmenter pleinement les performances de vos mitochondries, effectuer des exercices à Haute Intensité (HIIT - High Intensity Interval Training) est une stratégie gagnante.

Nous allons détailler comme un lièvre pour faire monter notre rythme cardiaque. Typiquement, faites un sprint pendant 15 à 30 secondes puis récupérez pendant 1 minute, le temps de reprendre votre respiration. Répétez ce processus (idéalement 8 fois). Ce type d'exercice provoque un plus grand stress sur l'organisme, lui envoyant ainsi le signal qu'il doit produire plus de mitochondries pour y répondre.

Et aussi pourquoi ne pas vous mettre à la boxe à l'image du lièvre ?

Au printemps, on peut observer d'étranges chorégraphies jouées par les lièvres. Campés sur leurs pattes arrières, ils se livrent à de véritables parties de boxe. Cela se produit lorsque le mâle est trop insistant auprès de la femelle. Celle-ci n'est alors pas en reste pour

lui décrocher un coup de patte, histoire de le remettre à sa place, au fin fond des fourrés.

Mais, même si ces pratiques sont très intéressantes au point de vue santé, s'il y a une chose à retenir et à la portée de tous : c'est plutôt de ne pas se concentrer sur la notion d'exercice physique mais plutôt d'être dans le mouvement tout au long de sa journée, que ce soit en courant, marchant, grimpant ou en sautant comme des lapins.

“Pour moi, le fond et la forme sont aussi distincts que le lièvre et sa sauce. Est-ce que le lièvre naît en civet ? ”

Roger Martin du Gard

12 - Le sens de la tribu

Si le lièvre est un animal solitaire, le lapin lui est sociable et aime être entouré des siens. Cette fois-ci, nous allons prendre plutôt exemple sur les coutumes du lapin blanc d'Alice au Pays des Merveilles plutôt que sur les habitudes sociales du Lièvre de Mars de ce même ouvrage. Alors, retrouvons un sens de la communauté et créons notre propre tribu. Cela est même bénéfique pour la santé.

En effet, les personnes seules ont une espérance de vie réduite et un risque plus accru pour les maladies cardio-vasculaires et neuro-dégénératives. Instaurez un temps où, en famille ou entre amis, vous pouvez être pleinement présents les uns pour les autres. Dînez ensemble, racontez-vous votre journée, remontez-vous le moral et partagez joies et plaisirs simples de l'existence.

Comme petit exercice concret, je vous propose de noter la liste de quinze personnes que vous contacteriez si vous étiez dans une situation difficile. Cela peut être pour vous aider financièrement ou émotionnellement, ou rien que pour vous prodiguer un conseil. Ce sont des personnes qui ont traversé votre existence et l'ont marquée d'une façon ou d'une autre : cela peut être un ami d'enfance, un professeur cher à votre cœur, votre mère ou votre meilleure amie... Pour chacune de ces personnes, notez toutes les informations de contact que vous avez à disposition : numéro de téléphone, adresse mail, adresse postale, date d'anniversaire... Au cours de cette lune-ci, efforcez-vous de renouer le contact avec ceux dont le fil vous reliant s'est effiloché. Cela peut être en leur envoyant un petit message par courriel, une carte postale ou un coup de téléphone. Détachez-vous du résultat de ces reprises de contact : ne pressez pas forcément pour une réponse et laissez filer si vous n'en obtenez pas.

Voyez-en cela, juste une façon de dire merci à ces personnes d'avoir illuminé un moment de votre existence. Si le contact se renoue, réjouissez-vous et entretenez cette relation précieusement. Cela

peut aussi être une façon d'identifier vos alliés et de vous savoir soutenu si le besoin s'en ferait sortir. Et aussi de reconstruire ces amitiés que la distance et nos rythmes de vie effrénés tendent à malmener.

“Il n'y a dans ce monde qu'un objet de première nécessité, c'est un ami à qui l'on peut tout dire.”

Victor Cherbuliez

13 - Le Dharma

Dans la tradition du yoga, on nomme son but existentiel : son Dharma. Toutes les postures physiques, les méditations, les techniques de respiration sont là pour développer le physique, le psychique et le spirituel afin de mener à la réalisation de son Dharma. Déterminer son Dharma, donner un sens à son existence et construire son chemin jour après jour est une motivation à rester ou à recouvrer la bonne santé. Ce “Dharma” fait partie de notre nature, cependant, parasité par les bruits extérieurs de notre mental, il est parfois difficile d’entendre son appel. Suivant nos centres d’intérêts et notre parcours dans la vie, nous allons nous diriger vers l’amour, la vérité, l’éveil, la sagesse.... Parfois, il n’est pas évident de trouver ce que l’on veut et attend dans la vie.

Il est alors intéressant de s’interroger sur les intentions de qualités essentielles présentes et les sensations derrière un désir. Cela lance aussi un questionnement de ses souhaits : est-ce que je veux perdre du poids pour me sentir bien dans mon corps, pour m’aimer, pour me sentir libre ou encore pour être en bonne santé... ? Si c’est pour enfin m’aimer, peut-être pourrais-je aussi tenter d’autres pratiques dans ce sens, comme les massages, une nouvelle coupe de cheveux, une méditation sur l’amour... et je serais alors plus enclin à mieux manger pour honorer mon corps.

Cela permet de faire un travail en profondeur sur nos désirs, au lieu de les placer dans un sac à bonnes résolutions et les prendre un par un, sans les relier ensemble. Peu à peu, nous tisserons une vie vibrante des qualités que nous souhaitons y voir.

“A son lit de mort, l'homme songe plutôt à élever son âme que des lapins.”

Louis Auguste Commerson

14 - Cultiver son jardin

La Lune du Lièvre prône aussi un retour vers la simplicité. C'est l'heure du Printemps, le temps de semer fleurs et légumes qui égaieront vos papilles, vos narines et votre vue, en avançant dans la saison. Les bienfaits du jardinage sont pléthores. A commencer par simplement, sentir le contact de la terre sur ses mains. Humer son odeur, ressentir sa fraîcheur au contact de sa peau. Et puis, s'émerveiller de voir une graine germer et apprendre la patience, s'amuser à observer des vers de terre et réaliser que chacun œuvre, à sa façon, pour prendre soin de la terre. Déambuler dans son jardin ou dans un espace vert et prendre le temps de déconnecter et d'admirer la beauté de la nature et tout ce qu'elle nous procure est devenu un luxe.

Alors revenons à la simplicité et faisons de notre jardin un havre de paix et de quiétude, en symbiose avec la vie sauvage. Et puis, quand la saison sera venue, récolter fruits, légumes ou fleurs et les partager dans un sentiment d'accomplissement.

“La terre est une quenouille que filent lune et soleil.”

Jules Supervielle

15 - La Pleine Lune

Nous arrivons à la Pleine Lune, cette nuit tous les lapins vont se réunir en cercle pour admirer les rondeurs pleines de l'astre nocturne. Cela marque un changement d'énergie.

La phase décroissante de la Lune va venir nous inciter à nous défaire de nos maux et de nos obstacles.

Nous nous attacherons, nous aussi, à nous visualiser nous libérant de nos soucis ou tracas de santé.

Mais pour ce soir, je vous invite à creuser un trou dans le fond de votre jardin, dans un coin d'un parc près de chez vous, au milieu de votre potager et d'y déposer le papier où sont inscrits vos vœux lunaires. De galeries en galeries, ce papier sera transporté dans les profondeurs de la Terre pour que vos projets soient placés à germer en son sein.

*“Cependant à chaque fois que la lune apparaîtra,
quelqu'un sera prêt à jouer des sonates,*

surtout dans un asile où tout le monde est lunatique.”

Paulo Coelho

16 - Veiller à son alimentation

Et puisque nous étions dans notre jardin hier, restons-y encore un peu en veillant à notre santé par l'alimentation. Un régime riche en aliments raffinés, pauvres en nutriments nuisent à la santé des mitochondries, nos précieuses usines à énergie, en créant des radicaux libres.

Avoir une bonne alimentation, sans carence et produisant le moins de radicaux libres possibles permet d'assurer la santé de ces mitochondries. Idéalement, il faudrait s'atteler à manger suffisamment de fibres, de graisses de bonne qualité (huile de noix de coco, huile d'olive, ghee, beurre...), de protéines en quantité adéquate (ni trop, ni trop peu) et incorporer des légumes chaque jour, à savoir :

- 3 légumes verts : haricots verts, artichauts, épinards
- 3 légumes colorés : carottes, betteraves, poivrons
- 3 légumes riches en soufre : choux fleurs, brocolis... (cela aide à la production de glutathionne, un puissant antioxydant)

Le régime cétogène est particulièrement adapté à une santé optimale des mitochondries. Ce régime vise à ce que le corps utilise les lipides comme source énergie plutôt que les glucides. Cela est obtenu en limitant (très fortement) sa consommation de glucides (généralement moins de 30g par jour) afin que le foie produise des corps cétoniques à partir des lipides. Les mitochondries vont alors utiliser l'énergie directement des cétones plutôt que du glucose. Cette source d'énergie a un meilleur rendement et produit moins de « déchets » (sous forme de radicaux libres).

Ce régime fait la part belle aux acides gras saturés en privilégiant des aliments comme les poissons gras, l'huile de noix de coco, les avocats et les noix. Il est sensiblement composé du ratio en

macronutriments suivant : 80 % des calories sous forme de lipides, 15 % sous formes de protéines et 5 % sous forme de glucides.

Mais, parfois un régime équilibré est difficile à maintenir. Si une des meilleures solutions est d'empêcher la production de radicaux libres en excès en adoptant un régime cétogène ou limité en glucides, l'autre moyen d'action est de lutter contre les effets de ces radicaux libres afin de protéger les mitochondries. Prendre alors quelques compléments alimentaires peut s'avérer un atout non négligeable pour nous aider à préserver notre santé.

Voici un panel des compléments alimentaires les plus efficaces pour supporter nos mitochondries contre les radicaux libres et leur vieillissement naturel :

Le Resvératrol :

Le Resvératrol augmente le rendement des mitochondries et augmente le taux de BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor), améliorant ainsi les fonctions cognitives. Vous pouvez aussi le trouver dans le vin, le chocolat noir, les pistaches, le thé Itadori, les myrtilles, les cassis, la peau des raisins, la rhubarbe, les mûres, le chocolat...

La Coenzyme Q10 (CoQ10)

Le CoQ10 est un anti-oxydant qui protège les mitochondries des effets dus à l'âge en agissant contre les radicaux libres. Il est indispensable à la synthèse de l'ATP. Les taux de CoQ10 dans nos organes vitaux augmentent régulièrement depuis notre naissance jusqu'à nos 20 ans, puis se mettent à baisser. Les aliments riches en CoQ10 sont : les sardines, les choux-fleurs, les graines de sésame et les pistaches (encore !)

Le PQQ (pyrroloquinoline quinone)

Le PQQ joue un rôle protecteur décisif contre le stress oxydatif. Son pouvoir protecteur est 5 000 fois supérieur à celui de la vitamine C. Il peut même stimuler la production de nouvelles mitochondries. Les

aliments riches en PQQ sont : le poivron vert, les épinards, le persil, les kiwis, le tofu, les papayes.

Le Magnésium

Les mitochondries sont des réservoirs à Magnésium. Le magnésium aide à la production et au transfert de l'ATP. Les apports journaliers recommandés sont de 200 mg par jour. Dans l'alimentation, vous pouvez le trouver dans : le chocolat, les poissons, les noix, les légumes verts.

Les vitamines B

L'ensemble des vitamines B joue un rôle important dans la protection et la réparation des mitochondries. Il est très fréquent d'être carencé en vitamines B12 (surtout si vous êtes végétarien ou prenez la pilule). N'hésitez alors pas à prendre un complexe de vitamines B. Les principales sources de vitamines B dans l'alimentation sont : les jaunes d'œufs, les légumes secs, les noix, le foie.

“ “Trèfle” de plaisanterie, comme dirait un lapin dans un carré de luzerne...”

Fernand Raynaud

17 - Rester souple et soigner sa posture

La perte de la souplesse est l'une des marques principales du vieillissement. Un indicateur assez révélateur de son état de santé est le test de se lever en utilisant le moins d'appui possible. Commencez par évaluer où vous en êtes :

- * Attribuez-vous un score de 10 points : 5 points pour vous asseoir, 5 points pour vous lever.
- * Asseyez-vous en tailleur au sol, puis relevez-vous en utilisant le moins d'appui possible.
- * Retirez 1 point à chaque fois que vous utilisez une main, le genou, l'avant-bras
- * Soustrayez 0.5 point si vous sentez une perte d'équilibre.

Plus votre score est haut, plus cela sera révélateur d'une souplesse, d'un bon équilibre et de force. Si vous avez une marge de progression, essayez d'effectuer des séances d'étirements plus régulières. Ajoutez peut-être quelques exercices pour muscler vos cuisses et votre chaîne abdominale. Avoir une bonne posture au quotidien est également très important afin de créer le moins de traumatismes possibles en vieillissant. Cela permet aussi de s'ancrer psychologiquement pour être prêt à aller de l'avant et être plus sûr de soi. La posture est intimement liée à une composante psychologique. Sans pour autant bomber le torse comme les gorilles, cherchons plutôt toujours à devenir souple et agile comme le lièvre et à imiter cet animal dans sa grâce et sa légèreté.

Au lieu de s'astreindre à l'instruction « Tiens-toi droit » dont nous avons été assénés, petits, et qui a plutôt tendance à être pris à contresens, nous allons mettre en place des suggestions d'orientation, faisant appel à l'autorisation de suivre des directions données afin de modifier l'équilibre de la tête par rapport au reste du corps.

Voici quelques affirmations qui, répétées au quotidien, vous aideront à corriger votre posture :

J e concentre mes pensées derrière ma tête, au sommet de ma colonne vertébrale.

Ma tête se libère vers l'avant et vers le haut.

Je relâche les tensions de mes épaules.

Je laisse mon dos s'allonger et s'élargir.

J'éloigne ma hanche droite de mon épaule gauche.

J'éloigne ma hanche gauche de mon épaule droite.

J'autorise mon ventre à prendre tout l'espace.

J'autorise mon bassin à s'écarter et s'assouplir.

J'éloigne mes mains de mes épaules et je les laisse s'élargir.

Mes pieds sont bien ancrés au sol et mes orteils sont à plat et bien écartés.

Pour continuer sur les techniques de visualisation, voici une méthode à utiliser en cas de tensions ou de douleurs musculaires : apposez votre main sur la zone douloureuse et visualisez de l'eau s'écoulant de votre main. Imaginez ensuite que ce liquide va fluidifier la zone de tension et dissoudre les nœuds, permettant à l'Énergie de circuler plus librement.

“Tout est dans un flux continu sur la terre. Rien n'y garde une forme constante et arrêtée, et nos affections qui s'attachent aux choses extérieures passent et changent nécessairement comme elles.”

Jean-Jacques Rousseau

18 - Apprendre quelque chose de nouveau

Penchons-nous aujourd'hui sur la santé d'un organe précieux à notre bien-être : notre cerveau. Une des meilleures façons d'en prendre soin est de continuer à l'exercer en le mettant à contribution le plus possible. Sortez régulièrement de votre zone de confort : prenez une nouvelle route pour aller au travail, parlez à des inconnus... Essayez de casser votre routine pour forcer votre cerveau à établir de nouvelles connexions et entretenir votre neuroplasticité. Le cerveau est un organe qui, similairement aux muscles, doit être exercé régulièrement pour qu'il reste bien efficace. Restez curieux et cultivez votre désir d'apprentissage tout au long de votre vie.

Et si vous avez quelques difficultés à vous remémorer vos leçons, tentez d'utiliser l'effet Zeigarnik : Ce nom vient d'une observation de Bluma Zeigarnik qui nota que les serveurs retenaient l'information concernant la commande tant que celle-ci n'était pas achevée. Une fois, le client servi, ils oubliaient tout de la commande. En effet, le cerveau garde en mémoire plus intensément une information incomplète que complète. Tant que l'information est incomplète, il en résulte un état d'attente créant un sentiment de tension, laissant le cerveau toujours en état d'alerte à propos de cette tâche. Ainsi, quand vous apprenez quelque chose, laissez une partie en suspens, sur laquelle vous vous assignerez à repasser plus tard. Ainsi, votre cerveau ne classera pas tout de suite la tâche comme achevée et elle restera plus facilement accessible dans votre mémoire.

“Les lauriers se trouvent beaucoup mieux à leur place dans un civet de lièvre que sur la tête d'un glorieux.”

Frédéric Dard

19 - La libération du pardon

La Lune décroissante nous invite à nous libérer de ce qui nous encombre. En ce jour, je vous invite à considérer la pratique du pardon. Pardonner ne signifie pas excuser, mais plutôt se décharger du fiel qui nous brouille la vision.

Le Lièvre, qui connaît la recette de l'immortalité, vous souffle aussi ce conseil. Les gens qui pardonnent ont une meilleure santé. Entretenir la colère est contre-productif et mène souvent nulle part.

“La rancune est comme boire du poison et attendre que l'autre personne meure.”

Marianne Williamson

20 - Une tasse de thé avec le Lièvre de Mars

Une invitation vous est parvenue par le courrier de ce matin : le lièvre de Mars d'Alice au Pays des Merveilles vous invite à prendre le thé en compagnie du Chapelier Fou. Le rituel du thé lui a été initié par son cousin lunaire. Qu'il soit noir, blanc ou vert, ce breuvage regorge de substances antioxydantes. Boire régulièrement du thé a un effet préventif sur les maladies cardio-vasculaires.

Mais comme c'est le Lièvre de Mars qui nous invite à sa table, celui-ci nous propose une boisson chaude un peu particulière : une tasse de tisane d'artichaut. Dans la médecine Ayurvédique, l'artichaut a un effet refroidissant et asséchant sur l'organisme. Il aide à éliminer la chaleur excessive et les toxines. Cette médecine traditionnelle indienne recommande une cure de tisane d'artichaut à l'arrivée du Printemps. L'artichaut est très riche en quantités de vitamines et minéraux : vitamine A, B1, C, folate, magnésium, phosphore, calcium, fer, zinc, potassium. Il protège le foie et stimule la production de la bile. Son action diurétique permet l'élimination des toxines. Il contient de l'inuline, traditionnellement recommandée pour réguler les taux de sucres dans le sang. Cette substance facilite la digestion et fournit des « bonnes » bactéries à l'estomac.

La tisane d'artichaut a un goût vraiment particulier, très amer et prononcé. C'est un goût auquel on peut mettre un peu de temps à s'y faire, mais une fois habituée, ce goût est très agréable et les autres tisanes risquent même de devenir bien fade !

Et si vous n'aimez pas vraiment cette tisane particulière, remplissez votre tasse de thé Matcha, de Yerba Maté ou de thé Itadori : vous ferez également le plein d'antioxydants !

“L'animal le plus mélancolique, c'est le lièvre : la preuve, c'est qu'il ne parle à personne.”

Louis Auguste Commerson

21 - L'esprit de sacrifice du Lièvre

Le Lapin et le lièvre sont aussi des animaux liés à l'esprit du sacrifice. Ils sont liés à l'esprit du martyr. En effet, dans le bouddhisme, un Bodhisattva, un sage bouddhiste aux portes de l'Eveil, aurait pris l'apparence d'un lapin et se serait jeté dans les flammes pour nourrir Bouddha. Dans la religion musulmane, Ali, le descendant du Prophète, se présente sous l'apparence d'un lièvre symbolisant le fils sacrifié. Chez les Chrétiens, le lapin représente aussi le Christ sacrifié et ressuscité.

A la fois par l'esprit du sacrifice qu'il représente, mais aussi pour la faculté de transformation qu'il possède et sa faculté de passer de monde en monde, et de la vie à la mort.

Alors, en cette journée, soutenez une cause qui vous tient à cœur, et à l'instar du lièvre, sacrifiez un peu de temps, d'argent ou d'effort, pour faire avancer cette cause.

*"Il est toujours avantageux de porter un titre nobiliaire.
Être "de quelque chose", ça pose un homme, comme
être "de Garenne", ça pose un lapin."*

Alphonse Allais

22 - Le stress, un nuisible à feu doux

Cependant, vous aurez beau vous nourrir des plus beaux légumes de votre potager, dormir profondément sur vos deux oreilles, cela fera chou blanc si vous êtes surmené en permanence et confronté à des situations stressantes. Et c'est bien là que gît le Lièvre.

Avec nos vies trépidantes, où nous sommes engagés dans une course à l'échalote où les attentes que les autres, et aussi nous-mêmes, sont sans cesse revues à la hausse, il est mal vu de ralentir et de s'accorder un temps pour décompresser. Osez lever le pied et prendre le temps de ralentir. Essayez d'éviter tant que possible les situations stressantes qui vous usent, petit à petit, ou vous sautent sur le râble. Et imitons, cette fois-ci, la tortue plutôt que le lièvre des Fables de La Fontaine.

“Lièvres, je vous en prie souvenez-vous du jour du fameux jour où la tortue est arrivée avant vous.”

Jacques Prévert

23 - User de la Ruse et maximiser ses capacités cérébrales

Les lapins et les lièvres incarnent la Ruse dans les contes. Ils ont plus d'un tour dans leur sac pour déjouer autres renards ou prédateurs qui tentent de les attraper par les oreilles pour les faire mijoter dans un ragoût. Alors, voyons ensemble comment devenir aussi rusé que ces grandes oreilles et penchons-nous aujourd'hui sur un organe fascinant aux multiples prouesses : le cerveau.

Une information est souvent relayée comme quoi nous utilisons simplement 10% de nos capacités cérébrales. Or, celle-ci s'est révélé erronée : nous utilisons l'ensemble de notre cerveau, simplement pas en même temps. Cependant, cet organe est encore peu connu et ses capacités peuvent sans doute être optimisées. En effet, pourquoi certaines personnes sont capables de mémoriser la liste des accidents d'avion par date et par compagnie comme dans le film Rain Man, alors que nous peinons parfois à nous souvenir du prénom de personnes que nous croisons tous les jours ?

Tout d'abord, intéressons-nous aux différents mécanismes. On peut distinguer quatre niveaux d'apprentissage :

1. L'incompétence inconsciente

C'est le niveau où nous ignorons que nous ne savons pas faire quelque chose. Par exemple, l'apprentissage du piano : le premier stade est celui où je n'ai jamais vu ou entendu parler de piano. J'ignore alors que je ne sais pas en jouer puisque je ne sais même pas que cela existe. Même si cette étape peut sembler triviale, il est important de ne pas la sous-estimer. Parfois, nous, parents, en pensant éviter des frustrations à nos enfants faisons des choses à leur place en leur apportant des solutions sur un plateau à des problèmes dont ils n'avaient même pas conscience. Or, c'est en faisant des erreurs que l'on apprend et que l'on intègre ce premier niveau.

2. L'incompétence consciente

Nous sommes conscients que nous ne savons pas faire quelque chose. Toujours en suivant l'exemple du piano : j'ai déjà vu un piano mais je suis incapable d'en tirer un air mélodieux.

3. La compétence consciente

Nous savons que nous pouvons faire quelque chose, mais cette tâche requiert toute notre attention. Je sais jouer du piano mais je dois me concentrer fortement sur cette tâche : faire mes gammes, répéter les morceaux...

4. La compétence inconsciente

C'est un niveau d'apprentissage que nous souhaitons atteindre. Jouer du piano devient une seconde nature, les doigts courent tout seul sur le piano. Ce niveau est atteint par la répétition d'exercices régulièrement. On entend souvent qu'il faut 10 000 heures de pratique pour atteindre un niveau d'excellence. L'important est aussi de faire les choses avec intention : il y aura une énorme différence entre quelqu'un qui aura derrière lui 10 000 heures à conduire sa voiture machinalement et un pilote automobile qui sera concentré à chaque instant de sa conduite.

Alors, que pouvons-nous faire pour atteindre cette virtuosité ?

Nous apprenons beaucoup mieux (rapidement et pour longtemps) lorsqu'il y a un enjeu pour nous. Avant tout apprentissage, il peut être intéressant de se prendre un moment pour réfléchir à tous les aspects positifs dont découleront les nouvelles acquisitions. Puis, commencez par vous détendre avant de vous pencher sur une nouvelle leçon. Lorsque l'on est stressé, le corps et le cerveau sont bombardés de cortisol et d'adrénaline. Si ces hormones sont efficaces pour piquer un sprint ; pour se souvenir des verbes irréguliers en allemand un peu moins... Les capacités d'apprentissage sont très amoindries en cas de forte pression. On a aussi une tendance à se figer et à utiliser des comportements

automatiques qui sont beaucoup plus économes pour le cerveau. Celui-ci aura tendance à les privilégier, surtout dans des moments de stress. Ensuite, mettez toute votre attention sur la tâche que vous accomplissez. Pour tester cela, il est intéressant de faire un quizz après une lecture afin de voir ce que nous en avons retenu. Cela permet également d'apprendre aussi à mieux comprendre comment notre mémoire fonctionne et ce qu'elle retient le mieux (les dates, les couleurs, les formes, les noms, les paysages...) et d'utiliser cela afin d'axer au mieux nos leçons.

Puis, répétez, répétez et répétez : Maria Montessori disait que la répétition est le fondement de la colonne vertébrale psychique. Le fait de s'autoriser à faire des erreurs est aussi essentiel. Tout apprentissage passe par les erreurs et l'apprentissage tiré de celles-ci sera renforcé : c'est un processus normal et à encourager. En dédramatisant l'erreur, nous désamorçons cette peur de la nouveauté et cela nous permettra d'oser apprendre et nous tromper.

Des activités toutes simples comme manger avec sa main inhabituelle peuvent aussi être mises en place : elles vont déstabiliser un temps le cerveau et le forcer à s'adapter et à développer de nouvelles connexions. L'utilisation du corps en associant le mouvement à l'apprentissage est aussi une composante importante d'un apprentissage réussi. C'est ce qu'on appelle l'éducation kinésiologique. Le but est d'allier le cerveau et le corps pour développer les processus d'apprentissage. Il faut noter que, au départ, le cerveau est surtout dédié à pouvoir effectuer les mouvements physiques nécessaires à notre survie. Le Facteur Neurotrophique Dérivé du Cerveau (BDNF brain-derived neurotropic factor), protéine agissant sur la croissance et la différenciation des neurones, est libérée et envoyée vers le cerveau particulièrement, lorsque vous faites des mouvements répétitifs réguliers, comme la course à pieds, le vélo, la natation..., grâce à l'amélioration du flux sanguin. Toutes activités de mouvements où il est nécessaire de mobiliser ses muscles et sa concentration seront bénéfiques pour le développement du cerveau. La danse, les arts martiaux, l'escalade

et le yoga... : tout cela va développer votre intelligence. C'est pourquoi il peut être aussi très intéressant d'écouter des podcasts ou un livre audio en faisant son footing ou en promenant son chien.

L'idée est d'associer activité intellectuelle et physique en faisant du corps un vecteur d'apprentissage et d'utiliser le mouvement pour activer le plus de zones du cerveau possible. En effet, cela part du principe que, si une partie du cerveau est inactive, l'apprentissage est pénalisé.

D'autres choses peuvent aussi être facilement mises en place : par exemple, simplement marcher en apprenant une leçon ou une poésie. En histoire, ça peut être le prétexte de créer une ligne du temps virtuelle. N'hésitez pas non plus à faire des pauses régulières pour bouger et vous défouler. Et puis, surtout, ne vous limitez pas ! Contrairement à certaines croyances, on peut tout apprendre à tout âge.

Deux processus sont mis en œuvre dans l'apprentissage :

- la neurogénèse : c'est la création de nouveaux neurones
- l'élagage synaptique : c'est la suppression des connexions les plus inutiles ou moins efficaces.

Cette neuroplasticité du cerveau permet de ne pas rester figé dans nos connaissances et de continuer à pouvoir apprendre sans cesse. Un outil pour vous libérer de vos complexes d'apprentissage est l'hypnose.

En effet, cette discipline va agir au niveau inconscient afin de reprogrammer le cerveau pour qu'il soit plus efficace dans ses apprentissages.

Les axes principaux sur lesquels l'hypnose peut travailler sont :

La détente

L'hypnose ou l'autohypnose sont des méthodes formidables pour se détendre. Vous pouvez coupler cela à de la méditation ou du yoga...

Ces techniques apprennent à relâcher les tensions corporelles et physiques et nous rendent ainsi plus disponibles, notamment pour l'apprentissage. Les exercices de respiration peuvent aussi être particulièrement efficaces à cette fin.

La visualisation

Sur cette catégorie, nous pouvons voir trois protocoles différents et complémentaires :

L'imagination sensorielle

L'objectif ici est d'apprendre une leçon ou une compétence en y associant tous les sens. Par exemple, en lisant un livre pour retenir plus facilement l'histoire, immergez-vous complètement dedans en visualisant les paysages, mais aussi en humant les odeurs, en entendant les bruits de fond, en ressentant la température, l'humidité... Cela peut être utile pour retenir toutes sortes de concepts : d'une leçon de biologie à un laïus philosophique : brodez votre propre scénario afin d'activer le plus d'expériences sensorielles possibles. Cela activera la partie droite du cerveau liée à la créativité. Vous utiliserez également la partie gauche rationnelle. L'ensemble de votre cerveau sera donc mis à contribution pour un apprentissage plus efficace.

Cette méthode peut être utilisée en autohypnose. Nous pouvons utiliser une visualisation nous transportant dans une bibliothèque ou une salle d'archives où tout est bien classé, ordonné, organisé et facile à retrouver. Prendre le temps d'imaginer cette pièce et son système de classement : imaginer les odeurs qu'il en émane, les couleurs, ressentir le toucher de la pulpe de vos doigts sur les tiroirs, sur les classeurs... Cela peut être une bibliothèque des temps antiques ou une salle ultraperfectionnée digne d'un film de science-fiction, l'important est que cela vous parle. Et lorsque vous apprenez quelque chose que vous souhaitez retenir, venez dans votre pièce et rangez l'information dans ce lieu. Elle vous sera ainsi facilement accessible lorsque vous en aurez besoin. Idem, si vous avez un trou

de mémoire, prenez un moment pour vous détendre et vous rendre dans votre pièce afin d'avoir accès à vos informations classées.

Une autre méthode consiste aussi à ***s'imaginer enseigner*** à quelqu'un la leçon que vous venez d'apprendre. Cela permet de s'approprier un concept en utilisant ses propres mots. Vous digérez l'information de façon différente et pouvez y avoir accès d'une façon beaucoup plus optimale, une fois que vous vous l'êtes vraiment appropriée et reformulée selon des termes qui vous correspondent et parlent à votre schéma de pensées. Imaginez-vous aussi des questions que votre élève imaginaire pourrait vous poser. Cela vous aidera à décortiquer plus profondément certaines études. Si, à chaque fois que vous écoutez un podcast, vous vous dites « je vais devoir expliquer à quelqu'un ce que j'ai découvert dans cet épisode », vous serez beaucoup plus réceptif à ce qui est abordé dans ce podcast.

La concentration

L'hypnose et l'autohypnose vont permettre d'accroître votre capacité de concentration et placer toute votre attention sur un apprentissage. Là encore, la méditation peut vous aider. Particulièrement la méditation de pleine conscience. Ces pratiques permettent de se recentrer sur le moment présent. Elles nous aident aussi à prendre conscience de toutes les pensées « parasites » qui viennent lorsque nous essayons de faire le vide régulièrement. En faisant ce recentrage régulièrement, vous pourrez petit à petit faire comprendre les déclencheurs d'apparition de ces pensées, puis les maîtriser afin de consacrer pleinement votre attention à une tâche.

La reprogrammation positive de l'inconscient

Le principe va être de reprogrammer l'inconscient afin de faire fonctionner son cerveau à ses capacités maximales. Nous allons, dans un premier temps, chercher à faire taire notre petite critique intérieure. Cette voix qui nous dit que nous avons une mauvaise mémoire, que nous sommes nuls en maths, que nous apprenons lentement... Nous allons déconstruire ces schémas qui nous

polluent et nous entraînent dans une spirale négative en taisant cette critique intérieure et en la remplaçant par des encouragements. En effet, avoir confiance en ses capacités permet de se dédouaner de la peur de l'échec et d'utiliser pleinement son potentiel cérébral. On peut aussi utiliser la visualisation positive : nous nous imaginons avoir déjà acquis des compétences vers lesquelles on souhaite se projeter. Peu à peu, nous créerons des automatismes qui vont nous pousser dans ce sens.

Bref, tout un tas de techniques sont à notre disposition pour maximiser nos capacités cérébrales. Le principal est d'y voir un jeu (cela permet de relâcher la pression et de ce fait, d'apprendre mieux et plus facilement) et une occasion de progresser. Alors, racontons-nous des histoires, apprenons de nouvelle langue, jouons d'instruments de musiques. Ouvrons-nous à d'autres horizons et sachons garder intact cette envie d'apprendre que nous pouvons voir souvent chez les enfants, tout excités à l'idée d'apprendre à lire, à compter ou connaître le nom de pays inconnus.

“L'imagination est le lièvre qui détale devant le lévrier de l'intelligence.”

Maurice Dekobra

24 - La Renaissance et la Transformation

Le Lièvre symbolise aussi la Renaissance et la Métamorphose. Son poil change de couleur avec les saisons, embrassant une palette de brun mordoré au blanc étincelant. Il est si agile et silencieux qu'il est impossible de le repérer avec précision. Il voyage d'un monde à l'autre en bondissant. Si bien qu'il est difficile de cerner s'il nous vient du monde de l'Au-Delà où s'il est déjà tapi dans un fourré terrestre. Il n'hésite pas à traverser les frontières et il embrasse pleinement le changement, sans regarder en arrière. Dans ses courses, il effectue des virages à angle droit afin de désarçonner ses poursuivants.

Inspirons-nous de sa souplesse pour accepter les changements et pour nous défaire de ce qui doit l'être. Le lièvre est là pour nous rappeler qu'il est toujours temps d'oser changer de direction afin de suivre notre intuition, quitte à faire demi-tour et à rebattre les cartes du jeu.

“L'aventure n'existe pas.

Elle est dans l'esprit de celui qui la poursuit, et dès qu'il peut la toucher du doigt, elle s'évanouit pour renaître bien plus loin, sous une autre forme, aux limites de l'imagination.”

Pierre Mac Orlan

25 - Une période de Fertilité

Le lièvre est associé à la fertilité. La femelle du lièvre, la hase, peut concevoir une nouvelle portée de levrauts alors qu'elle est encore en gestation de la première. Ce phénomène est appelé la superfétation. C'est un moyen d'augmenter le succès reproducteur de l'espèce. Ostara, la déesse au lièvre, est aussi la déesse de la Fertilité. Elle est particulièrement fêtée à Pâques où le lièvre vient déposer des œufs en chocolat. Il était interdit de consommer des œufs pendant le carême.

Cette période où la Fertilité est à son comble est propice pour vous aider dans vos projets. Reliez-vous à ces qualités d'abondance. En cette lune décroissante, c'est aussi une invitation à vous défaire de votre crainte du manque. Que ce soit la peur de manquer d'argent, de temps, d'idées, de ressources... ne laissez pas cela vous retenir en arrière. Faites confiance à l'Univers et à Ostara pour vous épauler et veiller à ce que vous ne manquiez de rien. Ne vous limitez pas dans vos idées créatives par exemple, ne soyez pas avare dans vos ressources.

Une tradition dans les campagnes anglaises était de couper « le lièvre », en gage de fertilité. Ce « lièvre » désignait le dernier carré de blé moissonné. En effet, on supposait que ces animaux se cachaient là, en dernier recours, lors de la moisson. Avec cette gerbe de blé, on fabriquait une poupée qui était enterrée au Printemps. La récolte pour l'année suivante était alors assurée.

Alors, vous aussi, récupérez quelques épis de blé et faites en une poupée. Si vous n'avez pas de blé à disposition, vous pouvez très bien la dessiner ou la réaliser en collage. Enterrez-la ensuite dans un lopin de terre et connectez-vous avec une sensation d'abondance.

*“Toutes les fleurs de l'avenir sont dans les semences
d'aujourd'hui.”*

Proverbe chinois

26 - Le jeûne

Voici une pratique particulièrement efficace pour retrouver une nouvelle jeunesse : le jeûne. Le jeûne consiste à se passer volontairement de nourriture ou d'eau pendant un certain laps de temps.

On distingue différents types de jeûne :

- le jeûne intermittent : d'une durée comprise entre 14h et 24h
- le jeûne prolongé : d'une durée supérieure à 24h

Ces jeûnes peuvent aussi se catégoriser de cette façon :

- le jeûne hydrique : où les liquides non caloriques (eau, tisanes, thé, café...) sont autorisés
- le jeûne sec : aucun liquide autorisé. Là aussi, il peut se découper en deux catégories :

* Jeûne sec doux : on s'autorise le contact de l'eau : on peut prendre sa douche, se laver les dents...

* Jeûne sec dur : aucun contact avec l'eau. En effet, la peau a la propriété d'absorber de l'eau par ses pores. En cas de jeûne sec, sa capacité d'absorption sera augmentée. Les jeûneurs veulent, en évitant tout contact avec l'eau, se prévenir de cette entrée d'eau dans leur corps.

Le principe du jeûne est de mettre au repos son système digestif. L'énergie n'est plus ainsi dissipée dans les fonctions digestives, mais elle est utilisée pour réparer le corps et faire son ménage intérieur. On parle ainsi d'autophagie : c'est le processus mis en place pour se débarrasser des déchets cellulaires. Dans la nature, lorsqu'un animal est blessé, il se met à jeûner, le temps de sa guérison. C'est un instinct primaire pour réduire le stress appliqué aux processus

internes et se concentrer uniquement sur le combat contre les infections.

Le plus simple à implémenter est le jeûne intermittent : généralement, il suffit de supprimer le petit-déjeuner ou le repas du soir pour atteindre une durée qui permettra l'activation de processus de régénération cellulaire. Ainsi, si vous finissez le soir de manger vers 20h, vous recommencerez à vous nourrir au repas du midi, vers 12h, accumulant ainsi un jeûne de 16h. Vous pouvez aussi supprimer le repas du soir et prendre un bon repas vers 14h et attendre seulement le petit-déjeuner du lendemain pour vous nourrir à nouveau. Ne pas avoir le ventre plein au coucher aide généralement à mieux dormir. Par ailleurs, se coucher l'estomac vide, permet au corps d'utiliser pleinement le repos nocturne pour se concentrer à se réparer. Cependant, ce n'est pas forcément évident à mettre en place avec une vie sociale et familiale où les repas du soir pris en commun sont habituels.

Lorsque vous avez habitué votre corps à ce type de jeûne, vous pouvez tenter l'expérience d'un jeûne plus long : en commençant par 24h, puis 2 jours, pour arriver progressivement à une durée située entre 3 et 5 jours, puis 1 semaine. A partir d'un jeûne de 5 jours, le processus d'autophagie est pleinement actif, de nouvelles cellules souches pourront être créées à la réalimentation.

Voici un résumé des bienfaits du jeûne selon leur durée d'après le Dr. Fuhrman, auteur du livre « *Fasting and Eating for Health* » :

- 3 jours : élimination des toxines et nettoyage du sang
- 5 jours : début de la guérison et de la reconstruction du système immunitaire
- 10 jours : nettoyage profond, aide à la prévention des maladies, y compris les maladies dégénératives.

Enfin, quant au jeûne sec, s'il est plus dur à suivre, ces bénéfices en valent le coup. En effet, un des bienfaits majeurs du jeûne sec est de mettre les reins au repos. Lors des jeûnes hydriques, les reins

peuvent être surchargés du fait de l'augmentation du volume de fluides incorporés et du déchargement des toxines. L'eau dont le corps a besoin va être créée directement par celui-ci à partir des cellules graisseuses. En jeûne sec, vous atteindrez plus vite la crise d'acidose et formerez ainsi des cétones plus rapidement. A voir ce qui vous convient le mieux !

“Plus petit est le bois, plus gros semble le lièvre.”

Proverbe hollandais

27 - Agir avec rapidité

Le Lièvre est un animal très rapide. Il est capable de détalier à une vitesse fulgurante devant un danger. Inspirons-nous de sa vitesse pour la retranscrire en rapidité d'action et de prise de décisions.

Lorsque la situation s'impose ou lorsque des opportunités se présentent, sautez sur l'occasion. Fiez-vous à vos instincts et à votre intuition pour prendre les bonnes décisions. Agissez sans regarder en arrière et avancez en bondissant sur votre chemin de vie.

*“Le lièvre compte sur ses jambes, le loup sur ses dents
: chacun survit comme il peut.”*

Proverbe chinois

28 - Tenter sa Chance

Sans s'encombrer d'une patte de lapin, nous allons tout de même nous relier avec cette représentation d'incarnation de la Chance que représente le Lapin. Cela aurait pu être étrange que ce soit cette partie du corps du lagomorphe qui représente la Chance, le lièvre utilisant très peu ses pattes antérieures. Cela est probablement dû au fait que ce sont des pattes de lapin qu'utilisaient les chercheurs d'or pour nettoyer leur tamis. Ainsi, les pattes de lapin prenaient une tout autre valeur !

Béni par la Lune du Lièvre, c'est peut-être le moment d'oser prendre des risques et d'entamer un virage à 90 degrés dans votre carrière ou dans un domaine de votre vie.

“La vraie générosité envers l'avenir consiste à tout donner au présent.”

Albert Camus

29 - Le Lapin de la Lune

Avant que la Lune ne nous pose un lapin et ne se tapisse dans son terrier au fin fond de l'Univers, allumons une bougie et brûlons nos listes liées à cette Lune du Lièvre. Admironons la fumée ainsi dissipée rejoindre le Lièvre dans son palais de Jade. Cela dans une symbolique de détachement de nos attentes et clôt ce chapitre.

Cette lunaison nous aura appris à lever les lièvres plombant notre vitalité. Les astuces glissées au fil du cycle vous permettront de regagner une santé de fer. Tels le Lièvre et le Phénix, tous deux créatures du feu, la Lune va renaître de ses cendres et réapparaître dans les jours à venir.

Cette fois-ci, elle se teintera de rose et nous transportera dans l'Inde colorée afin de découvrir les plus beaux secrets ayurvédiques.

“Chacun poursuit en lui sa Route des Indes et l'homme est plus vaste que la terre, dont on fait le tour en quelques heures.”

Pierre Seghers

La Lune Rose

Le lapin lunaire nous a transportés, d'un bond lunaire, vers l'Inde traditionnelle aux saveurs et aux savoirs séculaires.

Nous allons entrer dans une péninsule colorée et chantante, remplis d'une vigueur nouvelle et d'une énergie capable de déplacer l'Himalaya.

Cette lune se teintera de Rose, se parfumera d'effluves d'épices et de santal. Peut-être entendez-vous déjà les notes des cithares parvenir à vos oreilles et voyez-vous les dômes du Taj Mahal se découper sur l'horizon couleur amarante ?

Dans ce voyage en Asie, nous allons profiter de cette lunaison pour découvrir l'Ayurveda, la médecine traditionnelle indienne.

La Lune Rose fut ainsi nommée par le nom de cette couleur car c'est à cette époque que les prairies amérindiennes se couvrent de phlox dessinant des vagues roses jusqu'à l'horizon.

Mais pour cette Lune, c'est dans les autres Indes que nous allons voyager : celles que croyait avoir atteintes Christophe Colomb lors de son arrivée en Amérique.

Nous y découvrirons la sagesse ancestrale indienne et nous nous demanderons quels enseignements de ces principes peuvent venir s'intégrer dans notre quotidien, au fil de la progression lunaire.

Car, la lune occupe, elle aussi, une place importante aux yeux des sages indiens védiques.

En effet, le calendrier védique est découpé en Tithi. Un Tithi est la période de temps qu'il faut pour que l'angle longitudinal entre la Lune et le Soleil augmente de douze degrés. Un Tithi peut ainsi durer entre 19 et 26 heures.

Alors voguons ensemble de Tithi en Tithi, sur les sept rivières sacrées de l'Inde, pour découvrir la sagesse séculaire de l'Ayurvêda.

La Lune va venir ponctuer le ciel coloré de l'Inde ancestrale. Une occasion pour nous de mêler rituels lunaires et savoirs traditionnels. Sous les rayons de la Lune Rose, écrivons notre liste de vœux lunaires.

01 - La nouvelle lune : Amavasya

Le terme Amavasya signifie Nouvelle Lune en Sanskrit. Cela vient de " *na* " (Non), " *ma* " (Lune) et " *asya* " (Il y a) : soit « *la lune n'est pas visible* ». Si Amavasya tombe un lundi, c'est « *Somvati Amavasya* » et cela est associé avec la prospérité et l'abondance. Si cela tombe un samedi, c'est « *Shani Amavasya* », c'est un temps pour honorer ses ancêtres et les défunts. Mais peu importe le jour, pour cette Nouvelle Lune, rédigez une liste de 10 souhaits que vous aimeriez voir prendre forme. Dans la perspective ayurvédique, nous pouvons ajouter les affirmations suivantes :

- *Je trouve mon équilibre.*
- *Je suis en parfaite harmonie.*
- *Je me réalise pleinement, corps, âme et esprit.*
- *Le Prana, l'énergie vitale, circule et baigne dans toutes les cellules de mon être.*

Recopiez la liste de votre carnet lunaire sur deux morceaux de papiers. Un des morceaux sera remis à la Terre, Pṛthivī, l'un des cinq grands éléments dans la philosophie indienne. Le second sera brûlé par Tejas, le Feu, et dispersé dans l'Air, Vayu, pour voyager jusqu'à l'Éther, Akasha. Ainsi, nos désirs prendront vie, tandis que nous allons nous immerger dans quelques-uns des principes de l'Ayurveda, thème de cette lunaison. La médecine Ayurvédique est la médecine traditionnelle indienne. Elle préconise des pratiques anciennes et modernes pouvant être bénéfiques à tous et permettre d'atteindre une santé physique et mentale optimales afin de progresser vers sa Réalisation. Alors, préparez vos valises, vêtissez-vous d'un Sari ou d'un Sherwani, et préparez-vous à vivre un voyage merveilleux en Orient !

Installé confortablement à dos d'éléphant ou marchant les pieds dans des sandales indiennes, nous allons avancer vers une vie rêvée et haute en couleurs.

*“Une fois que vous aurez senti la poussière de l'Inde,
vous ne vous en libèrerez jamais.”*

Rumer Godden

02 - Premiers pétales de l'Ayurveda

L'Ayurveda, la médecine traditionnelle indienne, est souvent considérée comme la sœur du yoga, partageant le même but : la réalisation de Soi. Son but est d'harmoniser le corps, l'esprit et le mental en utilisant le yoga comme un outil puissant. A la différence de la médecine chinoise, elle intègre l'esprit en plus du corps et du mental. Elle vise à développer le physique, le psychique et le spirituel pour mener à la réalisation de son Dharma (son but existentiel). En suivant les cycles de la lune, nous sommes déjà sensibles au rythme de la nature avec le passage des saisons et l'énergie mouvante du cosmos. Le mouvement est au cœur de l'Ayurveda. Cette science de la vie nous invite à une danse d'équilibre sur un fil et à embrasser le mouvement en se laissant porter par le flux de l'Univers. L'Ayurveda est une médecine vieille de plus de cinq mille ans, qui met en avant l'intuition et l'approche de l'être dans sa globalité.

Son principe essentiel est que les similarités s'additionnent et que les contraires s'équilibrent. Dans la recherche de cet équilibre, l'Ayurveda joue plus sur la prévention. En effet, selon cette médecine, les maladies sont dues principalement à un déséquilibre énergétique. Pour recouvrer la santé, elle vise plus à traiter les causes d'un mal plutôt que ses symptômes. La beauté aussi est une composante de l'Ayurveda. Les Indiennes aux cheveux luxuriants, à la peau satinée et aux yeux de velours incarnent à merveille le raffinement et l'élégance où l'Ayurveda vous mènera tout en douceur et plaisir.

Pour aujourd'hui, et avant de plonger plus en profondeur dans des eaux parfumées au jasmin et à l'ylang-ylang, laissez simplement infuser cet état d'esprit et cette volonté de vous relier à cette médecine traditionnelle et ce que cela représente pour vous.

*“La plume du savant, au jour du jugement, pèsera
autant que l'épée du guerrier.”*

Proverbe indien

03 - Svastha, l'harmonie parfaite

La santé en Ayurveda est définie par l'atteinte d'un état de béatitude de l'esprit, de l'âme et du corps tout en maintenant un équilibre entre les trois doshas, les trois énergies vitales. Le terme Sanskrit s'y référant est Svastha : Swa : soi-même / stha : être situé. Cela affirme encore la vision ayurvédique que la santé doit être prise dans sa globalité et doit atteindre chaque aspect de soi : le corps, l'esprit et le mental.

C'est une harmonie entre les différentes parties de soi qui est recherchée : être bien dans son corps, dans sa tête, dans ses pensées. Cette définition est donnée dans le Sushruti Samhita, un texte fondateur de l'Ayurveda abordant la chirurgie et la médecine :

Samadoṣa samāgni ca sama dhātu malakriyah

Prasanna ātma indriya manah svastha iti abhidhīyat

qui peut être traduit par :

Celui qui est dans le Soi, a des Doshas (énergies primaires vitales) équilibrés, Agni (le Feu digestif) équilibré, des Dhatus (tissus corporels) correctement formés, une élimination correcte des malas (déchets), et dont l'esprit, l'âme et les sens sont emplis de béatitude est une personne en bonne santé.

Au fil de cette lune, nous nous efforcerons d'atteindre cet état en suivant ce programme dans la recherche de l'équilibre des énergies vitales pour atteindre un bien-être corporel, mental et spirituel. D'ores et déjà, essayez de repérer les différents déséquilibres qui sont présents dans votre vie : que ce soit votre vie professionnelle qui prend trop de place, des tracas de santé qui vous importunent, des traits de votre caractère que vous soupçonnez vous nuire... Dans les jours suivants, nous allons apposer la perspective ayurvédique afin d'entamer notre danse d'équilibriste sur le fil nous menant de la Terre à la Lune.

“La vie est un mystère qu'il faut vivre, et non un problème à résoudre.”

Gandhi

04 - Les Doshas

Les Doshas sont les trois forces dynamiques ; ce sont les énergies de la médecine ayurvédique. Ils combinent chacun deux des éléments principaux : la Terre, l'Eau, le Feu, l'Air et l'Espace. En résumé, les trois doshas sont :

- Vata : combinaison de l'air et de l'espace : lié au Mouvement
- Pitta : combinaison du feu et de l'eau : lié à la Transformation
- Kapha : combinaison de l'Eau et de la Terre : lié à la Structure

Par rapport aux saisons, ces doshas peuvent être globalement associés à :

- Vata : Fin de l'Automne / Début de l'Hiver : avec le vent froid qui assèche de l'air et de l'éther
- Pitta : Fin du Printemps/ Eté / Début de l'Automne : avec la chaleur du feu
- Kapha : Fin de l'Hiver / Début du Printemps : avec sa boue (mélange d'eau et de terre) et son humidité

Quant au niveau physiologique, afin de mieux comprendre le découpage selon l'Ayurveda :

- Vata : la fonction motrice, la respiration, le cœur, les sucs digestifs
- Pitta : la digestion et l'assimilation des aliments, le maintien de la température corporelle
- Kapha : le système immunitaire, le goût, les articulations

L'Ayurveda considère l'être humain comme un cosmos en miniature avec des prédispositions plus ou moins affirmées pour chacun de ces trois doshas. Cette philosophie intègre ainsi l'unicité de l'individu dans le cosmos tout entier. Un individu est composé d'une proportion unique et propre à lui-même de ces trois doshas. Cette combinaison détermine sa prakriti, sa constitution par essence.

Quand les Doshas sont bien équilibrés et en accord avec sa prakriti, nous sommes en parfaite santé, et pleine réalisation de notre potentiel. Voici aussi quelques-unes des caractéristiques physiques et physiologiques de ces Doshas :

Vata :

- Mince, élancé
- Ossature fine
- Peau fine et sèche
- Visage émacié
- Lèvres, nez, tête plutôt petit
- Caractère lunatique
- Créatif, penseur, chercheur
- Touche-à-tout, peut manquer de persévérance

Pitta :

- Taille moyenne
- Musculature qui se développe facilement
- Peau douce

- Tendance à rougir et à l'acné
- Lèvres, nez, tête de taille moyenne
- Aime avoir un but
- Ingénieux et déterminé
- Grande capacité de concentration et volonté
- Émotions intenses, comportement vif
- Grand orateur et bon communicant
- Critique et exigeant

Kapha :

- Plutôt petit
- Ossature large
- Peau fine et sèche
- Visage rond
- Lèvres, nez, tête plutôt charnues
- Aime les habitudes

- Affectueux, gentil, attentionné
- Résistant aux maladies, bon système immunitaire
- Timide, obéissant

Les 3 Doshas



Vata

AIR + ESPACE

MOUVEMENT

FIN DE L'AUTOMNE / DÉBUT DE L'HIVER
FROID ET SEC

- FONCTIONS MOTRICES
- RESPIRATION
- COEUR
- SUCS DIGESTIFS



Pitta

FEU + EAU

TRANSFORMATION

ÉTÉ
CHAUD

- DIGESTION
- ASSIMILATION DES ALIMENTS
- MAINTIEN DE LA TEMPÉRATURE CORPORELLE



Kapha

TERRE + EAU

STRUCTURE

FIN DE L'HIVER / DÉBUT DU PRINTEMPS
FROID ET HUMIDE

- SYSTÈME IMMUNITAIRE
- GOÛT
- ARTICULATION



Il y a de nombreux tests en ligne sur internet qui vous donneront un aperçu de votre constitution ayurvédique. Vous pouvez aussi consulter un thérapeute spécialisé en médecine ayurvédique qui pourra vous aider à connaître votre prakriti un peu plus précisément. Ce qui est instructif, c'est de s'amuser à détecter la présence de ces Doshas et de voir comment ils sont intimement liés et impossibles à séparer complètement.

Une jolie expérience est de simplement souffler sur sa main. L'Air expiré représente le mouvement de Vata, la chaleur de votre souffle est ce qui incarne le feu de Pitta. Quant à l'humidité légère que vous sentez, elle peut signifier l'Eau de Kapha. Quelques principaux éléments sont incarnés : l'Eau, l'Air, le Feu. Mais aussi : le Mouvement, la Transformation, la Structure.

Prenez plaisir à observer, dans la nature, toutes ces différentes énergies dansant en tourbillonnant. Dans l'océan : les vagues représentent le Mouvement Vata. Elles se brisent dans l'écume de la Transformation de Pitta. Puis, laissent place à une eau calme dont la structure rappelle Kapha.

Dans le ciel nocturne étoilé : les étoiles brillent de mille feux, avec la flamboyance de Pitta. Pourtant, ces astres sont des amas rocheux qui ont la structure de Kapha. Et si vous voyez une étoile filante traverser le ciel, vous aurez un aperçu de la fulgurance de Vata.

Dans un champ : les herbes qui ondulent empruntent le mouvement de Vata. La terre qui les nourrit est la structure de Kapha dans laquelle elles puisent leur nutriment, tandis qu'au Soleil, elles s'épanouissent dans la chaleur de Pitta.

Ainsi, amusez-vous à noter dans la nature, les équilibres de ces énergies dans leur milieu naturel. Observez les caractéristiques de vos proches et des gens que vous côtoyez. Notez aussi les situations dans lesquelles un Dosha semble s'exprimer plus clairement que les autres. C'est une façon amusante d'apprendre à se connaître et de décrypter les différentes énergies qui jouent et valsent ensemble dans l'Univers.

“Nul n'est parfait ici-bas, le soleil lui-même a ses tâches.”

Proverbe indien

05- S'ancrer en Kapha

Kapha est associé au Printemps. Son principe est celui de la Structure. C'est le lion immobile se prélassant au soleil ; ce sont les pierres et les rochers bien stables ; c'est l'arbre dont les racines s'ancrent profondément dans la terre ; c'est la boue, mélange de terre et d'eau, qui colle à nos semelles ; c'est l'argile malléable qui façonne nos poteries ; c'est le brouillard épais et dense qui donne une atmosphère magique et douce aux matinées printanières avant que le Soleil ne le perce brutalement. C'est la Lune qui croît, calme et fraîche.

Si vous êtes à dominante Kapha ou à la fin de l'hiver/début du printemps (froid et humide), adoptez une alimentation chaude et légère. Mettez aussi sur les épices pour vous réchauffer. Vous pouvez jeûner par intermittence. Choisissez l'huile de moutarde mélangée avec un peu d'huile de sésame pour l'automassage.

Pour les exercices physiques, vous pouvez faire de la course à pieds, de la marche nordique, du vélo en côtes : des activités plus intenses que pour les autres Doshas. Aujourd'hui, reliez-vous à ce Dosha et à ces éléments : la Terre et l'Eau. Repérez la Structure autour de vous : les fondations dans la nature, vos principes et valeurs qui vous soutiennent. Essayez de noter ce qui résonne avec ce Dosha en vous.

“La boue cache un rubis mais ne le tache pas.”

Proverbe

06 - S'embraser avec Pitta

Pitta est associé à l'Eté. Son principe est celui de la Transformation.

C'est la chenille qui devient papillon ; c'est le lièvre qui troque sa fourrure blanche pour celle rousse, se fondant dans les buissons ; c'est la graine qui germe dans la chaleur de la terre et devient une plante ; c'est la fleur se transformant en fruit ; c'est le feu digestif brûlant pour transformer les aliments en énergie ; c'est le soleil réchauffant les cœurs. C'est la Pleine Lune, ronde et fière, embrasant et réchauffant la Terre de tous ses rayons.

Si vous êtes à dominante Pitta ou lors de la chaleur de l'été, cherchez à vous rafraîchir avec une alimentation légère, peu épicée, et crue au maximum. Évitez le café, l'alcool et le chocolat. Utilisez plutôt l'huile de coco pour le massage. Pour les exercices physiques, vous pouvez faire de la natation, de la course à pieds...

La lune est particulièrement apaisante pour le Dosha Pitta : ses doux rayons calment le feu un peu trop ardent qui peut brûler en ce Dosha. En ce jour, connectez-vous à ce Dosha et à ses éléments : le Feu et l'Eau. Notez les transformations s'opérant autour de vous : les cycles de la vie sauvage, les assimilations physiques dans votre corps ou les changements dans votre mental.

“La vie a comme un feu, flamme, fumée et cendre.”

Proverbe arabe

07 - Souffler sur Vata

Vata est associé à l'Automne et au début de l'Hiver. Son principe est celui du Mouvement. C'est le lièvre furtif qui se fraye dans les fourrés à votre approche ; c'est l'oiseau frêle qui s'envole dans les airs ; ce sont les feuilles d'automne qui tombent et tournoient dans la tempête ; c'est le vent qui souffle et fait trembler les cimes des arbres ; c'est l'air glacé qui assèche la gorge à chaque respiration. C'est la Lune qui décroît et court s'échapper dans l'ombre du Soleil.

Si vous êtes à dominance Vata ou pendant l'hiver (froid, venteux et sec), la saison Vata, il est intéressant de chercher à se réchauffer et se stabiliser. Les repas seront toujours chauds, à horaires réguliers et bien nutritifs, dans des saveurs douces et salées. Côté exercices physiques, privilégiez des activités douces, comme le yoga, la marche... Avant le coucher, faites un massage des pieds avec de l'huile de sésame. Ne veillez pas tard et évitez les stimulations excessives.

Aujourd'hui, reliez-vous à ce Dosha et à ses éléments : l'Air et l'Éther. Repérez le Mouvement autour de vous : en promenade dans la nature, dans votre propre corps ou dans vos émotions. Soyez prêt à décoller, porté par l'Air et l'Éther.

*“L ' air du para dis est celui qui souffle entre les oreilles
d'un cheval .”*

Proverbe arabe

08 - Mettre en place une routine ayurvédique : la Dinacharya

Un des préceptes fondamentaux de la médecine ayurvédique est de suivre une routine. Dans le ciel nocturne, où la lune est différente chaque nuit, suivre une routine journalière permet d'instaurer une stabilité et un sentiment de sécurité par le fait d'avoir des repères forts dans une journée. Le corps et l'esprit sont ainsi régulés naturellement et libérés des choix secondaires. Cela permet de supprimer la fatigue décisionnelle, ainsi vous pouvez consacrer un maximum d'énergie à vos buts supérieurs.

Cette routine est représentée en Ayurveda par « Dinacharya ». « Din » signifie « jour » et « Acharya » : inscrire. Elle décrit les actes essentiels d'hygiène de vie afin de s'assurer que soient réunis tous les éléments pour une santé parfaite.

Cependant, mettre en place une routine peut demander une attention et un certain effort. Les pratiques décrites dans Dinacharya pourront, dans un premier temps, vous paraître exigeantes et difficiles à mettre en place dans un emploi du temps qui est souvent bien chargé. Mais, tout n'a pas à être bousculé du jour au lendemain. Identifiez deux ou trois aspects sur lesquels vous voulez travailler (votre alimentation, votre rythme de sommeil...) pendant une ou deux semaines, et peu à peu mettez en place de nouvelles habitudes. Ainsi vous aurez plus d'énergie pour en incorporer de nouvelles et être aspiré dans un cercle vertueux.

Suivre les préceptes de l'Ayurveda, qui propose un découpage de la journée selon les énergies dominantes (Dinacharya), pourra alors être une évolution naturelle de votre pratique. Vous trouverez peut-être quelques ajustements à apporter pour augmenter votre bien-être ou vous vous rendrez compte que, naturellement, vous avez tendance à être à l'écoute de ces différentes vibrations. En effet, la philosophie de l'Ayurveda porte une importance particulière à suivre

le cycle de la nature en le reliant aux rythmes biologiques de l'homme.

La philosophie indienne est très marquée par la dualité. L'Univers est en constante danse entre des énergies opposées et complémentaires (comme le Yin et le Yang de la médecine chinoise). La beauté de l'existence est de savoir écouter le rythme et la musique de ces énergies afin d'entrer dans cette danse.

C'est d'ailleurs là que réside la puissance du Yoga. En effet, yoga signifie « joug, union » et vise à obtenir l'unité dans le physique, le psychique et le spirituel. Une des oppositions les plus marquantes dans les énergies cosmiques est celle de la Lune et du Soleil. La journée selon l'Ayurveda est basée suivant le cycle du Soleil et de la Lune, mais aussi sur les trois doshas : Vata, Kapha et Pitta.

En effet, à un niveau plus subtil, l'énergie des trois doshas gouvernent également notre journée.

En Ayurveda, une journée est donc composée de deux cycles :

- le cycle de la Lune
- le cycle du Soleil

Selon l'Ayurveda, chaque cycle est aussi dominé par les trois
Doshas en des périodes de 4 heures :



Le moment sacré du matin est un moment très particulier en Ayurveda : c'est Brahma Muhurta. Afin de commencer la journée de façon optimale et de capter toutes les qualités de l'Énergie du Soleil, l'Ayurveda suggère de se lever entre 4h et 6h du matin, en période de dominance Vata. Cela permet aussi de savourer l'Énergie de Brahma Muhurta. Brahma Muhurta signifie littéralement la période de Brahma. Ce moment est déterminé par rapport au lever du Soleil. L'Ayurveda recommande de se lever entre un et deux Muhurta (1 Muhurta = 48 minutes) avant le lever du Soleil, soit entre 96 et 48 minutes avant l'aube. Cela permet d'accueillir le Soleil pleinement en conscience et de savourer ce moment si particulier où la nature s'éveille. Nous sommes alors dans un cycle Vata, le Prana (l'énergie vitale) est à son apogée. C'est donc un moment parfaitement opportun pour se charger d'un maximum d'énergie cosmique et remplir ces batteries pour la journée. Vous avez peut-être remarqué que, à ce moment-là, l'air est d'une pureté toute particulière. Les animaux commencent à se réveiller eux-aussi et la joie d'un jour nouveau règne dans l'atmosphère. La nature est chargée en qualité sattvique (pure, équilibrée). Cela aide ainsi à se sentir bien ancré et en harmonie avec l'Univers. Physiologiquement, c'est aussi à ce moment que les sécrétions de la glande pinéale sont à leur

maximum, nous rendant ainsi pleinement alerte et réceptif. Ce créneau est idéal pour se connecter à soi et au divin. En étant sous dominante Vata, ce moment est aussi indiqué pour pratiquer une purification de notre organisme. La présence de Vata donne à l'air une légèreté et une clarté qui nous rend plus sensible à la beauté de la nature. En se levant après 6 heures du matin, nous serons dans une dominante Kapha, plus lourde et stagnante. Nous peinerons alors à donner une dynamique positive à notre journée. Tandis qu'en se levant pendant Brahma Muhurta, nous devenons ainsi les maîtres de notre journée et pouvons démarrer du bon pied.

Même si nous allons aussi développer plus particulièrement certaines pratiques dans les jours à venir, voici quelques petites idées de routines du matin selon la Dinacharya. Dès son réveil, avant de poser le pied par terre, prenez un moment pour pratiquer la gratitude et trouver deux ou trois choses dont vous êtes heureux dans votre vie. C'est aussi le moment d'affirmer son Sankalpa (son intention) et de donner une impulsion positive à la journée. L'Ayurveda recommande aussi de boire de l'eau tiède, le matin, à jeun, afin de réveiller les intestins. En cas de constipation, vous pouvez faire bouillir un peu de gingembre dans de l'eau et boire à température légèrement chaude. Le rituel de la douche est aussi considéré dans la tradition indienne comme un moyen de se purifier et de laver son aura. Pensez à cela lorsque l'eau s'écoule sur vous et faites de ce moment un instant sacré !

Une séance d'exercices physiques sera aussi bienfaisante pour faire circuler l'énergie. Cela peut être un footing, de la marche rapide ou une séance de yoga dynamique.

- La matinée : 6h – 10h : KAPHA

Prenez ensuite un bon petit déjeuner nourrissant pour bien commencer la journée. Évitez cependant des aliments trop lourds à digérer. Nous entrons dans un cycle plus lourd, dominé par Kapha. Étant toujours dans le cycle de l'Énergie du Soleil, nous allons chercher à contrebalancer Kapha, afin de ne pas se laisser entraîner

par sa lenteur. La meilleure des choses est de faire une session de sport dynamique, pourquoi pas un petit footing ou une marche rapide si vous avez le temps ? Sinon, faites vos activités professionnelles en privilégiant les tâches demandant une plus grande concentration. En effet, Kapha est bien ancré et, de par sa stabilité, nous aidera à rester attelé à une même tâche pendant un long créneau.

- Le milieu de matinée et le déjeuner : 10h-14h : PITTA

Nous sommes alors dans le cycle dominé par le feu et la transformation. La fin de matinée peut être associée à des activités innovantes, de transition et de réflexion intellectuelle. Ensuite, faites de votre déjeuner le repas le plus copieux de la journée. C'est à ce moment que, Agni, le feu digestif, brûle au plus fort. Il vous aidera à digérer et à bien assimiler les aliments. Mangez dans le calme et en pleine conscience. Savourez chaque bouchée. Avant le repas, prenez le temps de remercier la Nature pour ce qu'elle nous donne, mais aussi le cuisinier du repas, l'agriculteur qui a semé et récolté les aliments, ... soyez dans une attitude de gratitude. Ne mangez pas si le repas précédent n'a pas été digéré. L'Ayurveda déconseille les snacks ou goûters.

Ne buvez pas d'eau (et surtout pas froide) pendant votre repas, cela noierait les enzymes digestives et diminuerait Agni, le feu digestif. Prenez plutôt une tisane environ 30 minutes à la fin de celui-ci pour vous aider à digérer. Après le déjeuner, si vous le pouvez, faites une petite balade afin de vous assurer d'une bonne digestion.

- L'après-midi : 14h – 18h : VATA

Nous retrouvons le créneau Vata du matin. Consacrez-vous à vos activités habituelles de travail. Évitez les tâches demandant une grande concentration (à placer plutôt dans la matinée) car le caractère volatile de Vata les rendrait plus délicates à exécuter. L'Ayurveda ne recommande pas les siestes dans l'après-midi (hormis pour les personnalités de types Vata qui ont tendance à peu

dormir la nuit et dont une courte sieste évitera d'aggraver leur propension à la dispersion).

- La soirée : 18h – 22h : KAPHA

La lourdeur de Kapha revient, mais cette fois-ci dans le cycle de la Lune. Nous allons donc suivre le rythme marqué par cette énergie en ralentissant, nous aussi. Nous essaierons de trouver l'apaisement en pratiquant des activités douces et relaxantes. C'est aussi le moment de se retrouver en famille ou entre amis, pour des séances de lecture ou de jeux de société... Le moment du coucher est aussi un moment privilégié d'équilibre entre la nuit et le jour. C'est, similairement à Brahma Muhurta, une période chargée en énergie sattvique. C'est l'occasion de savourer la soirée pour se retrouver soi-même et avec ses proches.

Voici une proposition de routine pour le soir :

- *Prendre une douche*

Lorsque vous rentrez, prenez une douche afin de vous laver de toute négativité que vous avez pu rencontrer dans la journée. Vous avez été en contact avec des personnes d'un niveau énergétique différent qui ont pu drainer ou perturber votre champ magnétique. L'eau vous permettra de vous assainir et de vous recentrer. Vous pouvez associer cette douche à un rituel de purification : Visualisez l'eau nettoyer toutes vos pensées négatives, tous vos blocages, vos douleurs... Imaginez les s'écouler le long de votre corps et s'en aller loin de vous. Imaginez ensuite toutes les choses positives que vous souhaitez dans votre vie et visualisez les couler sur votre tête et absorbez-les par tous les pores de votre peau.

- *Dîner légèrement et tôt dans la soirée*

Le dîner devrait être pris vers 19h ou au moins 2 heures avant d'aller se coucher. Il est plus léger que le déjeuner. Le corps n'a plus besoin d'énergie, au contraire, ne surchargez pas l'estomac avec un repas dont la digestion demanderait beaucoup d'efforts et

perturberait le sommeil. Cela évite aussi la formation d'ama ou de toxines dans le corps. Prenez un repas chaud comme des légumes avec un peu de quinoa ou une soupe.

- *Faire des activités relaxantes et socialisantes*

Cela peut être de la lecture en famille, une séance de massage ou auto massage ou une activité sportive douce comme de la marche ou une promenade à vélo. Vous pouvez aussi faire vos exercices du cycle lunaire ou prendre un moment pour écrire dans votre journal, peindre, dessiner, faire du jardinage....

- *Enchaîner par des exercices de pranayama (respiration) et une séance de méditation*

Des postures centrées sur l'introspection comme la pince ou la demi-pince sont particulièrement adaptées, ou encore le héros couché, qui vous permettra de vous assurer une bonne digestion. Vous pouvez terminer cette petite séance par la Salutation à la Lune : Chandra Namaskar. Vous pouvez ensuite conclure la soirée par des respirations apaisantes comme : Samavritti, la respiration carrée ou Nadi Shodhana : la respiration alternée. Méditez ensuite quelques instants, en silence ou au son d'un bol chantant.

- *Se coucher avant 22h*

Dans votre lit, refaites mentalement votre journée et déterminez ce que vous auriez pu améliorer et ce dont vous êtes satisfait. Redites - vous les choses pour lesquelles vous éprouvez de la gratitude.

Puis laissez-vous entraîner par le sommeil.

- *La nuit : 22h – 2h : PITTA*

S'il est fortement recommandé de se coucher avant 22 heures, c'est pour ne pas rentrer dans un nouveau cycle Pitta qui rendrait l'endormissement plus difficile. Le sommeil entre 10h et 2h du matin est généralement de très bonne qualité et mis à profit pour que le corps et le cerveau se régèrent. Dormez entre 6 heures et 8

heures par nuit. En vous couchant avant 22 heures, vous arriverez à vous lever aisément le lendemain matin pour célébrer Brahma Muhurta !

Nous avons vu les éléments principaux de la routine décrite dans l'Ayurveda. Cependant, cette routine est à adapter selon votre constitution et selon la saison. Si elle comporte beaucoup d'éléments et peut être difficile à mettre en place avec votre rythme de vie, incorporez les changements qui vous plaisent petit à petit. Commencez par ce qu'il y a de plus agréable pour vous, puis plus tard vous essayerez de vous lever à 5 heures du matin !

En suivant la nature et son cycle, nous pouvons nous inspirer de cette sagesse séculaire pour construire une routine qui s'adapte petit à petit au fil des saisons.

Cette routine peut devenir assez longue. Adaptez-la selon votre temps disponible et ce qui résonne le plus avec vous. Faites quelques essais pour voir ce qui est indispensable dans ce planning, remarquez ce que vous faites naturellement lorsque vous êtes loin de chez vous ou dans un endroit inhabituel. Ainsi, vos indispensables se décanteront et vous construirez peu à peu une routine qui vous est adaptée et profitable.

Votre Dinacharya deviendra votre étoile polaire, point de repère immobile, tandis que vos nuits valseront avec l'énergie mouvante de la Lune.

“Nous façonnons d'abord nos habitudes, puis nos habitudes nous façonnent.”

John Dryden

09 - S'ancrer dans la Terre : Prithvi

Nous allons, dans les jours suivants, découvrir les cinq grands éléments selon la philosophie indienne : les Tattvas. Ils sont à l'origine de tout ce qui existe dans l'Univers. Nous allons les passer en revue depuis la Terre jusqu'à l'Éther, l'élément primitif. Chaque élément est également associé à un Chakra. Nous allons ainsi remonter les centres énergétiques depuis la base de la colonne vertébrale jusqu'au Chakra de la gorge. Commençons notre périple intérieur le long de la Sushumna, le canal énergétique central, en nous reliant à Prithvi : la Terre.

La Terre est le cinquième élément en Ayurveda. Elle est représentée par un carré jaune. Elle représente la matière solide et la structure de l'Univers. On l'associe au sens de l'odorat, Gandha tanmatra. Son organe de perception est le nez, Gandra. La Terre Mère est appelée Pṛthvī Mātā. Son animal est la Vache, sacrée en Inde. Les qualités associées à la Terre sont : la fraîcheur, la stabilité, la densité, la dureté, la sécheresse, l'inertie, la lourdeur. Dans le corps, elle est présente en proportion importante dans le plasma et la lymphe (Rasa Dhathus).

On la retrouve dans les aliments comme : les noix, les graines, les légumineuses, les légumes-racines et la viande. Mêlée à l'Eau, elle forme le Dosha Kapha. La Terre est l'élément de la fin de l'Hiver et du début du Printemps, lorsque l'air est sec, que la nature se réveille lentement, encore ensommeillée de l'hiver.

Elle est associée au Chakra de la Base, Muladhara, de couleur rouge. Aujourd'hui, reliez-vous à ce Chakra, en visualisant une boule d'énergie de couleur Rouge qui grossit à chaque inspiration, puis cette boule se rétracte légèrement à chaque expiration. Ressentez la chaleur se dissiper en vous et le rouge colorer progressivement chaque cellule de votre corps, chaque fibre musculaire, chaque nerf, chaque pore de votre peau. Imaginez des racines sortir de vos pieds, traverser l'écorce terrestre, passer au-delà des différentes

couches géologiques et venir puiser dans l'énergie nourricière de la Source.

Cette énergie remonte, aspirée par vos racines émanant de vos pieds. Laissez-vous nourrir et bercer par la Terre Mère qui saura vous soutenir sans faillir à chaque pas que vous poserez sur elle.

Pour ancrer cette relation, effectuez régulièrement au cours de la journée, la mudra, ou geste des doigts, nommé Prithvi Mudra :

Les deux mains font le même geste, séparément. La paume de la main pointe vers le haut et le bout des doigts du pouce et de l'annulaire se touchent. Le pouce est en extension tandis que l'annulaire est replié. Les autres doigts sont relâchés. En position de méditation, vous pouvez laisser reposer les mains sur vos genoux.

Dans le cycle temporel, la Terre représente la période de la satisfaction des besoins primitifs. C'est l'enfance où nous apprenons à nous familiariser avec la planète Terre, à découvrir notre corps et ce dont il a besoin pour s'épanouir. Nous recherchons nos Nourritures, qu'elles soient d'ordre physiques ou spirituelles.

Portez, aussi en ce jour, une attention particulière à votre odorat. Essayez de mettre en avant ce sens en tentant de détecter chaque odeur parvenant à vos narines.

“La terre seule me rassure, quelle que soit la part de boue qu'elle contient. ”

Françoise Sagan

10 - Se laisser porter par l'Eau : Apas

L'eau, Apas, est le quatrième élément en Ayurveda. Elle est essentielle à la vie. C'est l'eau qui apaise et qui libère les tensions. Elle est représentée par un croissant de lune argenté. Elle est liée au sens du goût, Rasa tanmatra. Son organe percepteur est la langue. Sans l'eau de la salive, aucun goût ne saurait être pleinement perçu. Les qualités associées à l'Eau sont : la fraîcheur, la stabilité, la lourdeur, la moiteur, la fluidité, la douceur.

Dans le corps humain, l'Eau est présente pour réaliser certaines fonctions comme le liquide dans la salive décomposant les aliments, dans le mucus protégeant les parois de l'estomac, dans les fluides nerveux, dans le liquide synovial, dans les poumons. En association avec la Terre, elle forme le Dosha Kapha. Dans le corps, elle est présente en proportion importante dans le sang (Rakta Dhatus). On la retrouve dans les aliments suivants : les produits laitiers, les huiles, les légumes et fruits riches en eau. L'Eau est l'élément du Printemps, lorsque la neige commence à fondre et vient augmenter le flux des torrents et des rivières.

Elle est associée au Chakra Sacré, au niveau du périnée, Swadhisthana, de couleur orange. Aujourd'hui, reliez-vous à ce Chakra, avec cette méditation : Visualisez un cercle de lumière orange qui pulse dans la région de votre pelvis. Visualisez ce cercle qui s'agrandit à chaque inspiration. Puis ce cercle se rétracte légèrement à chaque expiration. Imaginez aussi une vague tanguant dans votre bassin.

L'eau représente la pureté, le renouveau. Elle est présente dans de nombreux rituels religieux : le baptême, les ablutions, les immersions... En Inde, le Gange est un fleuve sacré, qui accueille les cendres des défunts.

L'eau est aussi, dans la pensée Hindoue, liée à mâyâ, l'illusion. Elle est toujours en mouvement, nous empêchant de voir la simplicité

des choses.

Dans le cycle temporel, l'eau représente la période des apprentissages. Ce sont les moments qui mettent en cohésion les savoirs que nous utiliserons plus tard dans la période du Feu.

Portez, aussi en ce jour, une attention particulière à votre sens du goût en essayant de détecter chaque saveur des aliments.

“L'eau, goutte à goutte, creuse le roc.”

Théocrite

11 - Jouer avec le Feu : Tejas

Le Feu, Tejas, est le troisième élément en Ayurveda. Le Feu représente la chaleur et la lumière. C'est aussi le symbole de la faculté de créer de l'énergie à partir de la Source. Il est représenté par un triangle rouge. On l'associe au sens de la vue, Rupa tanmatra. Son organe de perception est l'œil, Caksus. Les qualités associées au Feu sont : chaleur, lumière, sécheresse, subtilité, fluidité, douceur, clarté. Associé à l'Eau, il forme le Dosha Pitta, qu'il prédomine. On le retrouve dans les aliments salés, acides et épicés.

Le Feu est l'élément de l'été lorsque le soleil brûle au plus fort.

Dans le corps humain, le Feu est nommé Agni. Sur différents plans, il digère, transforme et assimile :

- la nourriture par la digestion : pachaka agni
- les idées : sadhaka agni
- les images : alochaka agni
- l'énergie : ranjaka agni
- le toucher et la lumière du soleil : bhrajaka agni.

Dans le corps, il est présent en proportion importante dans les muscles (Mamsa Dhatus).

Le Feu est l'élément du Chakra du Plexus Solaire, Manipura, de couleur jaune. Reliez-vous à ce Chakra, en visualisant une boule d'énergie de couleur Jaune dans votre plexus solaire qui grossit à chaque inspiration, puis cette boule se rétracte légèrement à chaque expiration. Ressentez la chaleur se dissiper en vous et le jaune colorer progressivement chaque cellule de votre corps, chaque fibre musculaire, chaque nerf, chaque pore de votre peau.

Dans le cycle temporel, ce sont les années d'affirmation, pleines d'énergie et de volonté de conquérir le monde. Portez également, en ce jour, une attention particulière à votre sens de la vue en essayant

de détecter chaque forme, chaque couleur parvenant à vos yeux et en les associant avec l'énergie que les visions parvenues à vos yeux, relayées par vos nerfs optiques et transformées par votre cerveau procure en vous.

“Celui qui peut dire de quel feu il brûle, ne brûle que d'un petit feu.”

Pétrarque

12 - Se laisser porter par l'Air : Vayu

Le second élément est l'Air, Vayu. Il est représenté par un cercle bleu. Le sens corporel associé est le toucher, Sparsha tanmatra. L'organe de perception est la peau. Les qualités de l'air sont : la mobilité, la fraîcheur, la lumière, la fluidité, la subtilité, la clarté. L'air est associé à Prana, l'énergie de vie. Associé à l'Éther, il forme le Dosha Vata. Les aliments avec le plus d'Air sont les aliments au goût amer.

Dans le corps, il est présent en proportion importante dans le sperme et les ovules (Shukra Dhatus). La saison associée est l'Automne, celle où les feuilles tombent et volent dans le vent.

Dans le cycle du temps, c'est une période de transition, vers un âge où la sagesse de l'Éther apportera contentement et apaisement. Cette période, associée à la ménopause chez les femmes, peut être difficile à passer. Les émotions sont à vif, les changements à assimiler importants. Cependant, se laisser porter par ce tourbillon, quitte à être un peu chahuté par le vent, est nécessaire pour s'élever à un stade supérieur.

Le Chakra associé à cet élément est Anahata, le Chakra du Cœur. Visualisez une boule de lumière verte qui pulse dans la région de votre poitrine. Imaginez cette boule grossir à chaque inspiration, puis cette boule se rétracter légèrement à chaque expiration. Sentez la couleur verte se répandre dans tout votre corps depuis votre cœur, comme un champ d'herbes hautes ondulant sous le vent. Efforcez-vous de vous relier à votre sens du toucher et de percevoir chaque effleurement au contact de votre peau, lorsque vous toucherez un objet, analyser sa texture au contact de la pulpe de vos doigts.

“Celui qui rêve se mélange à l'air.”

Georges Schéhadé

13 - Atteindre l'Éther : Akasha

L'Ether, Akasha, est le premier élément des cinq grands éléments. On emploie aussi le terme "espace". C'est l'essence même du vide. Il est représenté par un œuf noir. Le sens corporel associé est le son, Sparsha tanmatra. L'organe de perception est l'oreille. A l'origine, seule était la vibration "Om". De cette vibration, l'Univers s'est créé. "Om" est la manifestation de la conscience. L'éther est omniprésent. Il est dans tous les éléments de la création, emplir le moindre espace et s'expande indéfiniment. L'esprit est formé d'Ether. Ses qualités sont subtiles et non démarquées. L'Ether n'a d'ailleurs pas de goût en soi.

Dans le corps, il est présent en proportion importante dans les os (Asthi Dhatus). La saison associée est l'Hiver. Les arbres sont nus, délestés du poids de leurs feuilles. Une certaine légèreté et un retour à l'essentiel emplir l'atmosphère. Dans le cycle du temps, c'est une période de transition, vers un âge où la sagesse de l'Éther nous permet de nous envoler et de voir au-delà de notre condition humaine.

Il est lié au Chakra de la Gorge, Vishuddha. Visualisez une boule de lumière bleu turquoise qui pulse dans la région de votre gorge. Imaginez cette boule qui grossit à chaque inspiration, puis cette boule se rétracte légèrement à chaque expiration.

"L'espace, c'est le luxe absolu."

Bertrand Lavier

14 - Abhyanga

Maintenant que nous avons passé en revue ces éléments essentiels, honorons ces tattvas dans notre corps en pratiquant Abhyanga. "Abhyanga" signifie "massage à l'huile de tout le corps". C'est un massage stimulant les nadis, les canaux où circule l'énergie vitale.

Commencez par réaliser un massage à sec avec un gant de crin pour stimuler le système lymphatique. Commencez par le pied et remontez le long des jambes, passez aux bras en allant des poignets vers les épaules. Puis, massez-vous le corps et le visage avec une huile végétale légèrement réchauffée. Vous pouvez chauffer l'huile délicatement au bain-marie ou tout simplement la passer sous un filet d'eau chaude. Là aussi, commencez par les pieds pour remonter vers le ventre, puis enchaîner par les bras. Faites des grands mouvements circulaires. Continuez par un massage abdominal, puis de la poitrine pour finir par la nuque et le visage. N'oubliez pas les oreilles ainsi que le crâne (si vous avez prévu de faire un shampoing en suivant).

Cela est très utile pour :

- se réchauffer
- améliorer la qualité de la peau et en empêcher le vieillissement prématuré
- se détendre et réduire la fatigue.

Ainsi libérée des tensions, l'énergie vitale pourra circuler harmonieusement et de façon plus fluide dans tout votre corps.

"Celui qui s'applique de l'huile sur le corps de manière régulière développe de la résistance et se blesse rarement."

Le vieillissement de son corps est ralenti, ses articulations deviennent souples et lubrifiées, sa peau se tonifie et il devient charmant.”

Charaka Samhita

15 - Purnima : la Pleine Lune

Nous arrivons à la Pleine Lune. Elle est nommée Purnima en Inde. C'est un jour plein d'auspices.

Ce jour marque la séparation entre les deux "Paksha", période de temps de quatorze jours des lunes croissantes et décroissantes. Le premier Paksha est nommé Shukla (clair) Paksha. Le second est Krishna (sombre) Paksha.

Si, dans la religion hindoue, un Dieu ou une Déesse est célébré particulièrement à chaque Purnima, on honore systématiquement le dieu Vishnou à chaque Pleine Lune lors de Satyanarayan Puja vrata.

Vishnou est l'un des Dieux principaux en Inde. Il est représenté par un homme de couleur bleue, doté de quatre bras. Sa monture est l'Aigle Garuda et sa parèdre, ou déesse associée, est Lakshmi, déesse de la richesse et de la prospérité. Il fait partie de la trinité hindoue qui symbolise le cycle de manifestation, conservation et destruction. Brahma est le Créateur ; Vishnou, le Conservateur et Shiva, le Destructeur. La Trimūrti (Trinité) est représentée soit par les dieux Brahmâ, Vishnou et Shiva assis ou debout côte à côte, soit par les têtes de ces trois divinités réunies en un seul corps.

On retrouve la Trinité dans le Christianisme (le Père, le Fils et le Saint-Esprit), dans la mythologie égyptienne (Isis, Osiris et Horus), mais aussi dans la symbolique de la Lune avec ses trois aspects : la Lune montante, la Pleine Lune et la Lune décroissante.

Cette représentation est également reprise dans la tradition védique avec Durga, la Vierge, Lakshmi, la Déesse Mère, et Sarasvatî , l'Ancienne.

Nous naviguons, de flux en reflux, entre ces trois Archétypes, dans une marée sans cesse renouvelée.

D'ailleurs, en Inde, le concept du temps est différent de celui des Occidentaux. Le temps n'est pas une ligne où peuvent se situer passé, présent et futur mais une roue toujours en mouvement. Pour les Hindouistes, le cosmos tourne dans un Kalpa sans fin.

Un Kalpa est une unité de temps de 4 320 000 000 ans qui correspond à un jour de Brahma. Les trois phases se succèdent : un mouvement ascendant jusqu'à une apogée puis une redescende vers la destruction et le chaos où un nouveau cycle est recréé. La Vie et l'Univers sont en constante évolution et dansent en permanence à la recherche d'un point d'équilibre. En cette Pleine Lune, enterrez votre liste de vœux lunaires dans la terre.

Là, un Naga, un serpent magique, serviteur du Dieu Antaboga , va les emporter dans les entrailles de la Terre. Et dans un esprit créateur, faites confiance en l'Univers pour qu'ils voient les jours, mûrs et dont les fruits seront prêts à être récoltés en temps voulu, en une fraction infime d'un jour de Brahma.

Mais, en attendant, nous aussi allons continuer notre recherche d'équilibre entre Doshas en poursuivant les préceptes ayurvédiques.

“Un rêveur est celui qui ne trouve son chemin qu'au clair de lune et qui, comme punition, aperçoit l'aurore avant les autres hommes.”

Oscar Wilde

16 - Accueillir le Printemps selon l'Ayurveda : Vasanta

La Lune Rose baigne maintenant, de tous ses rayons, les prairies couvertes de fleurs. Le printemps nous rappelle qu'il s'est installé sur la Terre : à chaque détour du regard, en percevant les arbres couverts de bourgeons ; à chaque inspiration, en sentant le parfum des premières fleurs de la saison ; à chaque pas, en ressentant sur notre peau la douce caresse du Soleil. Notre corps réagit lui aussi à cette explosion printanière de tous nos sens. L'Ayurvédā accorde une importance particulière à se mettre au diapason du rythme de la nature en nous invitant à adapter notre routine avec ce changement dans l'air.

Le Printemps étant la saison du Renouveau, cela est pour nous également l'occasion de se focaliser sur la régénération de nos tissus et de nos cellules. La Terre nourricière et aimante de cette saison nous soutiendra. Une certaine lourdeur peut se faire sentir. Côté climat, le temps se réchauffe et les pluies sont fréquentes. Les giboulées de mars rendent la terre boueuse et humide, les caractéristiques de Kapha. En effet, Kapha signifie « ce qui fleurit dans l'eau ». En Ayurveda, le similaire s'additionne : le Printemps va donc augmenter le Dosha Kapha. La routine printanière va consister à contrebalancer l'excès de Kapha et à éliminer l'excès de ce Dosha qui a fondu, réchauffé par le réveil d'Agni, notre feu intérieur, tout comme la neige fond au soleil. En effet, la chaleur retrouvée du Printemps peut faire fondre les accumulations de Kapha dans le corps. Pendant un temps, ce processus de détoxification peut engendrer une aggravation de ce Dosha pouvant provoquer les symptômes suivants :

- Toux, éternuements,
- Rhinites et sinusites,
- Indigestion, nausées.

Voici quelques idées pour mettre le Printemps à la fête :

- **Faire le grand ménage dans son corps en jeûnant**

En Ayurveda, il est conseillé de faire régulièrement une cure pour se débarrasser des toxines. Ces cures sont désignées par Panchakarma. « Pancha » signifie « cinq » et « Karma » signifie « traitement ». Les cinq traitements : Vanama (purgé de l'estomac par l'induction de vomissements), Virechana (nettoyage des intestins), Basti (purification du côlon), Nasya (instillation de traitements via les narines) et Rakta moksha (saignée) permettent d'évacuer les toxines des Doshas viciés hors de l'organisme.

- **Mettre son alimentation au vert**

Une fois, ce grand nettoyage effectué, c'est le moment de repenser son alimentation : plus besoin des riches plats d'hiver qui tiennent chaud ! On en profite pour alléger son assiette et faire le plein de légumes. Selon l'Ayurveda, nous allons éviter tout ce qui pourrait augmenter Kapha, c'est-à-dire les aliments lourds et trop gras. D'autant plus que le printemps nous donne souvent l'envie de nous tourner vers des aliments plus légers. Privilégiez progressivement les salades vertes, le chou rouge, les brocolis. Incorporez plus de légumes verts dans votre régime. Ne les consommez pas forcément crus car ils sont alors difficiles à digérer pour certains Doshas (notamment le Dosha Vata). C'est traditionnellement le moment idéal pour faire une cure de détoxification : jus de bouleau ou tisane d'artichaut seront particulièrement bénéfiques pour le foie (organe associé au Printemps dans la Médecine Traditionnelle Chinoise).

- **Repenser son organisation**

Avec le grand ménage de printemps, c'est aussi le moment de prendre le temps pour faire le point sur où nous en sommes notre parcours et réfléchir à ce qui pourrait nous aider à aller de l'avant pour réaliser votre Dharma. Voici quelques suggestions pour s'organiser efficacement et avancer vers vos objectifs :

- Faites le point sur vos projets : réservez-vous quelques minutes avec vous-même, muni seulement d'un carnet et d'un crayon, et profitez de l'influence des beaux jours arrivant pour noter toutes vos envies et les projets qui vous tiennent à cœur. Relisez régulièrement cette liste afin d'avoir en tête une idée vers ce vers quoi vous voulez vous diriger.

- Faîtes un grand ménage du printemps : en faisant le tri dans vos placards pour vous débarrasser de ce qui vous encombre. Mettez en place des routines de ménage afin de ne plus vous laissez déborder : par exemple, nettoyer tous les soirs votre comptoir de cuisine, passez l'aspirateur tous les mardis, nettoyez la douche juste après l'avoir utilisée...

Prenez aussi l'habitude le soir d'identifier les trois actions les plus importantes à effectuer la journée suivante : en anglais les trois MIT (Most Important Things) : quelles sont les trois choses qui, si je les accomlis à la fin de la journée, pourront me faire dire que la journée a été efficace ? Le matin : au réveil, avant de prendre le petit déjeuner ou sortir de la maison, relisez vos trois MIT et tout au long de la journée, concentrez-vous principalement sur la réalisation de ces trois actions.

● **Renouer avec une routine physique plus intense**

Pour contrebalancer la lourdeur parfois présente en début de Printemps humide, faire de l'exercice physique induit un sentiment de légèreté. Cela peut être une séance de footing, de vélo ou de marche rapide. Afin de lutter contre les excès de Kapha, pratiquez idéalement votre séance entre 6h et 10h du matin.

● **Reconnecter avec la nature**

Si les températures restent peut-être encore fraîches, elles entament une douce remontée. Cela peut être l'occasion pour commencer votre pratique d'ancrage. Cette pratique consiste à aller marcher dans la rosée, pieds nus, tous les matins afin d'harmoniser son énergie électromagnétique.

● S'ouvrir sur le monde

Le Printemps nous pousse à aller vers les autres et à réchauffer nos relations sociales. Organisez les premières randonnées printanières avec vos amis, allez au Printemps du cinéma, prenez les premiers verres en terrasse, allez jouer dehors avec vos enfants, faites une séance de sauna entre amis pour assécher l'humidité excessive de Kapha... En hiver, nous avons souvent tendance à rester dans le confort de nos maisons et à nous centrer plus sur notre foyer. Avec le Printemps, embrassez cette sensation de fonte de glace, à l'extérieur comme dans nos cœurs. Harmonisez aussi votre garde-robe au diapason de la saison : au début du Printemps, quand l'air est encore froid, habillez-vous dans des couleurs chaudes dans des tons rouges, jaune ou orange, puis progressivement adoptez des tons plus froids : bleu, vert, violet.

Enfin, je vous propose une petite séance de méditation de Printemps à lire, centrée sur la joie et l'abondance :

Asseyez-vous confortablement, fermez les yeux ou laissez-les ouverts sur un point fixe.

Invitez votre corps à se relâcher. Placez vos paumes face au ciel, le dos des mains repose tranquillement sur vos genoux. Le dos est droit.

Amenez votre attention sur la respiration, en laissant le souffle aller librement et sans effort.

Le printemps est la saison de la renaissance : nous allons centrer cette méditation sur la joie et l'abondance.

Peu à peu essayer d'allonger le temps d'expiration. A chaque expiration, répéter mentalement le mot « Joie » (ou tout autre mot signifiant pour vous la venue du printemps).

Imaginez-vous entouré de la chaleur douce du soleil, de plus en plus présent dans cette saison.

Sentez les odeurs du printemps : les fleurs, l'herbe fraîche... tout en répétant votre mantra choisi.

Beau Printemps !

*“Immobile, assis sans rien faire, le printemps vient,
l'herbe pousse.”*

Sagesse chinoise

17 - Faire le plein d'épices

L'Ayurvéda accorde une grande importance aux épices. Elles sont parties prenantes de la cuisine indienne. Que ce soit le curcuma, la coriandre, le cumin, le fenouil, le gingembre, la cannelle, la cardamome, ... elles sont utilisées dans quasiment chaque mets. Les épices aident à la digestion et agissent progressivement et en douceur. Selon votre Dosha, vous pourrez incorporer les épices suivantes :

- Vata : safran, gingembre, cumin, poivre noir, fenouil, basilic
- Pitta : cannelle, coriandre, cardamome, curcuma, fenouil
- Kapha : graine de moutarde, piment, poivre noir, fenugrec

Ajoutez les épices en fin de cuisson ou juste avant de servir vos plats, afin que les épices conservent tous leurs bénéfices.

Et pour faire le plein d'épices, voici une recette de lait de Lune à déguster avant de se coucher en regardant l'astre nocturne :

Ingrédients :

- *1 tasse de lait entier ou lait végétal*
- *½ cuillère à café de cannelle*
- *1 pincée de muscade*
- *2 pincées de cardamome*
- *2 pincées d'ashwagandha*
- *1 tour de poivre noir*
- *1 cuillère à café d'huile de coco*
- *1 cuillère à café de miel*

Préparation :

- *Faites chauffer le lait dans une casserole*
- *Ajoutez les épices*
- *Versez la préparation dans une tasse et ajoutez le miel*

Bonne dégustation de ce lait de Lune !

“La variété est la véritable épice de la vie qui lui donne toute sa saveur.”

William Cowper

18 - Goûter aux saveurs ayurvédiques

Continuons notre exploration du palais gustatif indien. Selon l'Ayurveda, il y a six goûts différents :

madhura : sucré

amla : acide

lavana : salé

katu : piquant

tikta : amer

kashaya : astringent

Ce sont les shad (six) Rasa (goûts).

Les saveurs sont aussi reliées aux cinq éléments. De la même façon que les doshas sont la combinaison de deux éléments, les Rasa sont également l'imbrication de deux des éléments principaux.

Nous avons donc les combinaisons :

MADHURA : sucré : Eau + Terre : KAPHA

On le retrouve particulièrement dans les aliments suivants :

le sucre de canne, les fruits sucrés (banane, poire, pêche...), les féculents (pain, pâtes, riz), le lait, les noix (amandes, noix de Grenoble, noix de cajou...), les poissons et fruits de mer, les volailles, le porc...

AMLA : acide : Terre + Feu

On le retrouve dans les aliments suivants : les radis, les tomates, les agrumes, les kiwis, les abricots, les fromages fermentés, le vin, le vinaigre, les aliments fermentés.

LAVANA : salé : Eau + Feu : PITTA

On le retrouve dans l'ail, l'oignon, le persil, le céleri, les fruits de mer, les algues, le sel de mer... mais aussi dans certaines céréales comme l'avoine, l'orge et le seigle.

KATU : piquant : Air + Feu

Ce sont principalement les herbes et les épices (gingembre, cumin, cannelle, muscade, thym, origan, romarin...), mais aussi les piments de toutes variétés.

TIKTA : amer : Ether + Air : VATA

On retrouve cette saveur dans la roquette, l'endive, le chou, les épinards, les brocolis, les navets.

KASHAVA : astringent : Terre + Air

Ce goût est présent dans les framboises, les citrons, les légumineuses, les graines germées... Le miel est aussi considéré comme astringent.

Ainsi consommé, les différentes saveurs vont agir sur les trois Doshas. Toujours dans un principe d'équilibre, chaque repas doit incorporer chacun de ces six goûts en proportion différente selon votre prakriti, votre constitution. C'est-à-dire en contrebalançant votre tendance naturelle. Ainsi, si vous êtes à dominante Kapha, vous mangerez en moindre quantité le goût sucré, associé à Kapha, et privilégieriez la saveur piquante.

Ces six goûts agissent tous sur une partie spécifique de la langue, stimulant ainsi des organes particuliers.

Selon l'Ayurveda, il faut six heures pour digérer les aliments, une heure pour chaque différent goût. En suivant un régime adapté à votre Dosha, vous assurez ainsi la couverture de vos besoins alimentaires. Et sans suivre particulièrement de régime doshique, les principes majeurs dans l'Ayurveda, emprunts de bon sens, peuvent nous guider dans nos choix alimentaires.

Ce sont principalement les suivants :

- ***Avoir une alimentation la plus proche possible de la nature et adaptée à la saison :***

ne mangez pas cru en hiver mais privilégiez les courges, les matières grasses, ... Allégez votre alimentation en été. Si possible, mangez local. Mangez le plus frais possible en évitant au maximum les plats congelés ou réfrigérés.

▪ ***Manger dans le calme et dans de bonnes vibrations :***

Le but est aussi d'avoir une alimentation la plus sattvique possible en préparant les repas avec amour.

Prenez un moment avant de manger pour apprécier ce moment et remercier les personnes et la nature qui ont permis d'avoir ce repas devant vous.

Prenez le temps d'apprécier chaque bouchée.

▪ ***Limitez les aliments irritants comme la caféine, l'alcool ou le chocolat...***

Vous pouvez aussi essayer ces super aliments recommandés par la médecine ayurvédique pour la digestion, notamment le ghee. Le ghee est du beurre clarifié. Il est obtenu à partir de celui-ci en le faisant chauffer à feu doux. Par ce processus, on sépare ainsi la matière grasse du petit lait. Le ghee est très digeste et très bien toléré par les personnes devant éviter les produits laitiers. Sa haute teneur en acide butyrique fortifie le système digestif. En effet, les bonnes bactéries présentes dans l'intestin convertissent les fibres en acide butyrique, fabriquant ainsi leur propre « ghee » destiné à être utilisé comme énergie et pour reconstruire les parois intestinales. En leur apportant ce supplément, vous soulagez ainsi votre système digestif et lui fournissez une matière première pour se renforcer. De plus, en Ayurveda, le ghee est un des aliments les plus sattviques, associé aux qualités de positivité, de croissance et d'expansion de la conscience.

“Que suppose l'art culinaire ?

La connaissance des herbes, des fruits, des baumes et des épices et de tout ce qui soigne et est doux dans les champs et dans les bois.”

John Ruskin

19 - Pratiquer Jala Neti

La Lune décroissante nous invite à faire le ménage et à nous défaire de nos blocages, qu'ils soient émotionnels ou physiques. L'Ayurveda fait la part belle aux pratiques de nettoyage et de désintoxication. Nous allons en survoler quelques-unes dans cette partie du cycle sombre de la Lune, Krishna Paksha.

Une pratique intéressante pour dégager ses voies respiratoires est d'inclure Jala Neti dans sa routine quotidienne, Dinacharya. Afin de se débarrasser des impuretés, l'Ayurveda recommande de se laver le nez avec une solution d'eau tiède salée. C'est une technique très efficace en prévention et traitement des rhumes, des sinusites et des allergies saisonnières. De plus, cela réduit la pression dans la région du front et des yeux. C'est ce qu'on appelle Jala Neti. Cela consiste à faire couler de l'eau salée dans une narine, en ayant la tête penchée sur le côté, et de la laisser s'écouler par l'autre narine. Ensuite vous vous mouchez pour évacuer le mucus ainsi libéré.

Après Jala Neti, vous aurez la sensation de respirer beaucoup plus facilement et d'avoir les sinus bien dégagés. Pour amplifier cet effet, vous pouvez faire ensuite quelques respirations en insistant sur l'expiration par le nez.

"Le remède à n'importe quoi c'est l'eau salée ; la sueur, les larmes ou la mer."

Isak Dinesen

20 - Pratiquer Jiva Sodhana

Voici une autre pratique à incorporer quotidiennement pour se débarrasser des toxines libérées pendant la nuit et se sentir frais dès le matin : nettoyer sa langue.

Avec un gratte-langue, enlevez la fine particule blanche déposée sur la langue.

Un gratte-langue est un objet fin en métal en forme de U. Devant un miroir, tirez la langue et placez le gratte-langue aussi loin que possible sur votre langue et tirez vers le bout de la langue, en un seul mouvement, en pressant doucement et fermement. Passez le gratte-langue sous l'eau et recommencez entre cinq et dix fois. Puis, rincez votre bouche à l'eau tiède.

En effectuant cette pratique régulièrement, vous vous débarrasserez ainsi des cellules mortes et bactéries responsables de la mauvaise haleine, aphtes ou autres déchets... L'Ayurvêda nomme ces déchets : Ama. Cette fine particule blanche est le produit de tous les aliments non digérés.

La langue marque l'entrée du système digestif. Elle détecte le goût des aliments qui lui sont présentés par les papilles gustatives. Avoir une langue propre est surtout une condition sine qua non d'une bonne digestion et d'une production réduite d'Ama. Selon l'Ayurveda, la première chose à faire au lever est de nettoyer sa langue. Lors de notre sommeil, le système digestif reste éveillé et produit des déchets liés à la digestion. Commencer par se débarrasser de cette pellicule est un bon moyen de se libérer de ses déchets. Cela donne aussi au système digestif l'indication de se mettre en route et d'entreprendre un mouvement des intestins.

La langue nettoyée, les papilles gustatives pourront détecter une palette de goûts plus élargie.

“La langue exerce un pouvoir secret, comme une lune sur les marées.”

Rita Mae Brown

21 - Pratiquer Gandouche

Continuons de prendre soin de notre santé buccale en pratiquant Gandush Kavala ou Gandouche. Gandouche est un bain de bouche à l'huile végétale. Pendant cinq à vingt minutes, gardez dans votre bouche une cuillère d'huile de noix de coco ou de sésame. C'est un excellent moyen de se débarrasser des toxines présentes dans votre bouche. Les lipides permettent de décoller bactéries nuisibles des parois de vos gencives, langues et intérieur de la bouche. Avoir une bonne santé buccale permet de lutter contre les caries, les gingivites mais aussi booste le système immunitaire tout entier.

D'après l'un des textes fondateurs de la médecine ayurvédique, le Charaka Samhita, faire « Kavala Gandusha » ou les bains de bouches à l'huile préviendrait une trentaine de maladies, en passant du diabète à l'hypertension. En tout cas, ce qui est démontré, c'est que cela permet de se débarrasser des toxines et des bactéries nuisibles présentes dans la bouche. Par ailleurs, les points de réflexologie de la langue sont aussi stimulés permettant de travailler sur certains organes comme le foie ou le pancréas

“Lorsque l'huile s'épuise, la lampe s'éteint, mais la flamme s'affaiblit graduellement.”

Zhang Xianliang

22 - Masser les points Marma

Les Marmas sont les 108 points vitaux du corps humain. Selon l'Ayurvédā, l'énergie arrive depuis les chakras, vers les nadis, les canaux où circule l'énergie, le prana, et arrivent aux marmas, points reliant le corps énergétique au corps physique.

En sanskrit, marma signifie « *ce qui tue* ». En effet, les pratiquants de certains arts martiaux indiens prétendent pouvoir tuer ou neutraliser un adversaire en appuyant sur ces points. C'est d'ailleurs ce que fit Indra, Dieu de l'Orage, en triomphant de Vritta, le démon dragon de la sécheresse, en le frappant de sa foudre sur ses points Marmas.

Les marmas sont rangés en six catégories selon leur localisation dans le corps :

- Mamsa Marma : sur la peau et les muscles
- Asthi Marma : sur les os
- Snayu Marma : sur les tendons
- Dahmani Marma : sur les nerfs
- Sandhi Marma : sur les articulations
- Sira Marma : sur les veines

Ces Marmas peuvent être stimulés par acupression. Ils sont reliés aux canaux d'énergie, les nadis. Chaque Marma est associé à un organe, à une énergie et à des émotions spécifiques. Pour se relaxer, une séance de massage des points Marma situés sur le visage est d'une efficacité remarquable. Exercez une pression modérée ou un léger massage sur les points suivants pendant 30 à 60 secondes sur les points du visage suivants :

- le centre du menton : la face avant du corps
- entre la lèvre supérieure et le nez : la face arrière
- les coins de la bouche : le métabolisme et la digestion

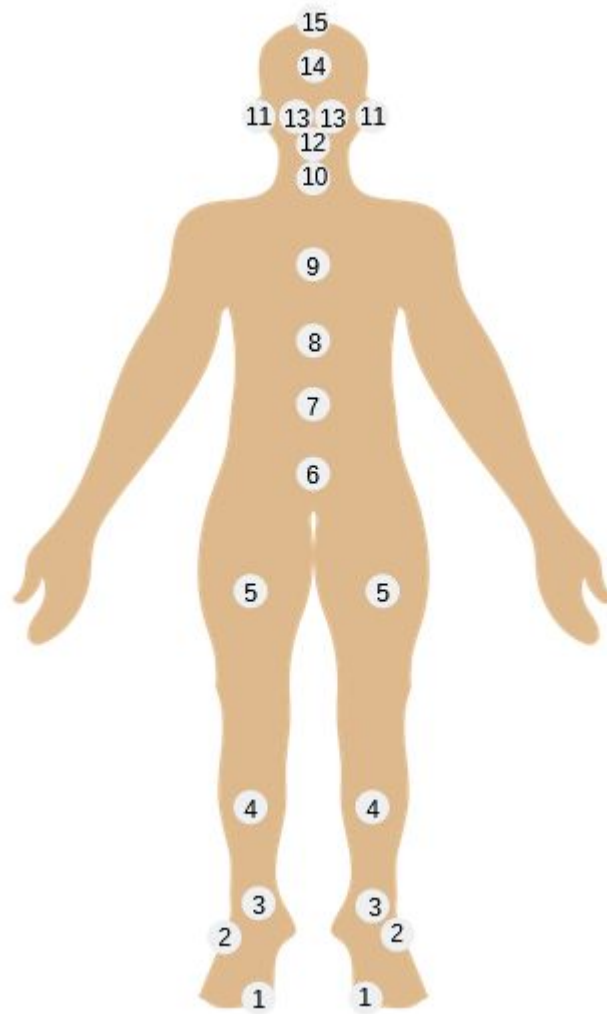
- le centre des pommettes : les poumons
- de chaque côté du nez : le cœur
- les tempes : le colon
- aux coins internes des sourcils : le foie et la rate
- entre les sourcils : Sthapani Marma : le système nerveux
- le sommet du crâne : Adhipati Marma : le cerveau

Dès que vous avez besoin de vous détendre, passez ces points en revue et cela vous procurera une sensation de calme immédiate.

L'énergie présente dans les Marmas varie aussi avec la phase lunaire dans laquelle l'on se trouve. La médecine Siddha, pratiquée dans le Sud de l'Inde, prescrivait de stimuler un Marma de la Lune, particulièrement chargé en énergie en un certain Tithi (jour lunaire). Ils sont au nombre de quinze.

Chez les femmes, le premier point est le gros orteil gauche. Il est à stimuler au premier jour du cycle lunaire. Puis, on remonte le long de la jambe gauche, puis sur le torse, le cou, la tête pour atteindre le sommet du crâne, Adhipati Marma, lors de la Pleine Lune. En lune décroissante, redescendez en stimulant les points du côté droit pour finir au gros orteil droit. Chez les hommes, l'ordre est inversé : on commence au gros orteil gauche pour finir au gros orteil droit.

Voici les 15 Marmas de la Lune :



“Fais du bien à ton corps pour que ton âme ait envie d'y rester.”

Proverbe Indien

23 - Découvrir les plantes Ayurvédiques

Comme toutes les médecines, l'Ayurvéda dispose de toute une panacée de plantes pour jouir d'une santé de fer :

▪ Le Brahmi

Cette plante a été nommée en l'honneur de Brahma, la divinité créatrice du monde. C'est une puissante plante particulièrement efficace pour calmer et apaiser le mental. Ses principes actifs sont tirés de ses feuilles. Ce sont des saponines stéroïdiennes, incluant les bacosides qui ont la capacité d'augmenter la transmission de l'impulsion nerveuse et de renforcer ainsi la mémoire et les performances cognitives. Elle est aussi indiquée pour libérer les toxines et nettoyer le sang.

▪ Le Neem

C'est une plante très utilisée dans les inflammations intestinales, spécifiquement pour l'hyperacidité, les ulcères, colites et la maladie de Crohn avec Pitta et Kapha élevés. Il élimine les mucus et les saignements du système gastro-intestinal.

▪ Le Manjishta

Manjishta signifie « Rouge Vif ». Il diminue les Doshas Pitta et Kapha et augmente le Dosha Vata. Il est également réputé pour éliminer Ama. Il purifie le sang et aide à réguler les fonctions du foie, du pancréas et des reins. Cette herbe est également utilisée pour nettoyer le foie, la rate, le pancréas et les reins. C'est également un bon stimulant de la circulation sanguine et lymphatique.

▪ L'Amalaki :

L'amalaki est un petit fruit très riche en vitamine C. En médecine ayurvédique, il est indiqué pour soigner les faiblesses du foie et de la rate. Il soulage également les inflammations de l'estomac et du

côlon. Il permet aussi d'aider à contrôler le taux de sucre du sang et à réduire le cholestérol.

“Voyez la plante, sa forme exprime les souvenirs vivants de toute l'évolution.”

Rudolf Steiner

24 - Pratiquer shirodhara

Shiro signifie “tête” et dhara signifie “verser de l’huile en filet”. Shirodhara est une pratique consistant à verser lentement et continuellement de l’huile tiède sur le front, là où se situe le troisième Œil. Le but de cette pratique est de calmer le système nerveux. L’huile utilisée pour cette pratique est une huile de qualité avec des herbes infusées comme le Brahmi ou l’Ashwagandha. Elle est adaptée à la constitution de la personne recevant le soin. Le procédé dure généralement entre 20 et 30 minutes.

Shirodhara nettoie les passages énergétiques. Ajna, le sixième Chakra, est stimulé, permettant d’avoir accès à une conscience plus claire et à une connexion plus intense avec son intuition.

Cela permet d’atteindre un état méditatif agréable qui se poursuit bien après la séance.

“Afin qu’une lampe continue de brûler, il faut y ajouter de l’huile.”

Mère Teresa

25 - Les Dhatus

Les Dhatus sont les différents tissus corporels. Ils sont au nombre de sept :

- Rasa dhatu : la lymphe
- Rakta dhatu : le sang
- Mamsa dhatu : les muscles
- Medha dhatu : le tissu graisseux
- Asthi dhatu : les os
- Maja dhatu : la moëlle osseuse et le liquide spinal
- Shukra dhatu : le sperme et les ovules (le système reproductif)

L'ordre dans lequel ils sont présentés est l'ordre dans lequel les aliments sont utilisés pour construire ces tissus. Ainsi, Rasa dhatu est le premier produit de la digestion, puis Rakta Dhatu jusqu'à alimenter Shukra dhatu et les fluides de la reproduction. Le but est l'alimentation est de transformer la Nourriture en substance raffinée, capable d'engendrer la vie en passant par chaque étape dans la création et le maintien des Dhatus.

Il y a donc six étapes de transformation. Détaillons ces tissus :

Rasa Dhatu :

C'est la lymphe qui circule dans le corps. Il est lié au Dosha Kapha et à l'élément de l'Eau, Apana. Soumis à Rakta Agni, le feu digestif de Rakta, il produit des malas (déchets) sous forme de mucus et Rakta Dhatu.

Rakta Dhatu :

C'est le sang, plus particulièrement les globules rouges. Le sang apporte l'énergie aux cellules de l'organisme en transportant oxygène et nutriments. Il est associé au Dosha Pitta et à l'élément du Feu, par sa relation avec l'Énergie. Soumis à Mamsagni , le feu

digestif de Mamsa, il produit des malas sous forme de bile et Mamsa Dhatu.

Mamsa Dhatu :

Ce sont les muscles qui permettent le mouvement. Ils sont associés au Dosha Kapha. Leurs éléments sont la Terre (force et stabilité) et le Feu (explosivité). Soumis à Medagni , le feu digestif de Medas, ils sont transformés en malas sous forme de cérumen et Medas Dhatu.

Medas Dhatu :

Ce sont les graisses qui lubrifient et protègent. Leur élément est la Terre (lourdeur). Soumis à Asthagni , le feu digestif de Asthi, elles sont transformées en malas sous forme de transpiration et Asthi Dhatu.

Asthi Dhatu :

Ce sont les os, la structure et la fondation de notre corps. Leurs éléments sont la Terre (la fondation) et l'Air (la porosité). Soumis à Majjagni , le feu digestif de Asthi, elles sont transformées en malas sous forme d'ongles et cheveux et Majja Dhatu.

Majja Dhatu :

C'est le système nerveux qui relaie les informations depuis nos organes de perception jusqu'à notre cerveau. Ses éléments sont l'Air (la rapidité des influx nerveux) et l'Eau (les larmes et les membranes oculaires font également partie de majja dhatu). Soumis à Shukragni , le feu digestif de Shukra, il est transformé en malas sous forme de larmes et Shukra Dhatu.

Shukra Dhatu :

C'est la semence, le sperme et les ovules. C'est le tissu le plus subtil et raffiné. La digestion est terminée. La seule issue possible est l'expulsion ou transformation. Il produit aussi, Ojas, la réserve du corps qui va renforcer tous les autres Dhatus. Ojas est stocké dans le cerveau. Selon Swami Vivekananda, un philosophe et maître

spirituel indien : “Plus il y a d’ojas dans la tête d’un homme, plus l’homme est puissant, intelligent, et spirituellement vigoureux.”

En ce jour, lorsque vous mangerez, choisissez des aliments susceptibles de produire le plus d'Ojas possible : avocats, bananes, dattes, figues, courgettes, amandes, tofu...

Mangez calmement, en conscience et visualisez ces aliments construire successivement ces sept Dhatus jusqu’à produire Ojas, l’essence de votre vitalité.

“La perle est sans valeur dans sa propre coquille.”

Proverbe indien

26 - Ekadashi

Selon les sages indiens, il faut entre trois et quatre jours pour que ce que nous mangeons atteignent notre cerveau. Alors, après nous être nourris d'aliments pourvoyeurs d'Ojas, mettons notre système digestif en pause. Rien de tel pour remettre à zéro les compteurs. Le printemps est le meilleur moment pour tenter cette pratique selon l'Ayurveda. En effet, c'est à ce moment que le corps se détoxifie de lui-même en éliminant l'excès de Kapha acquis pendant l'hiver. Même, si l'Ayurveda recommande très rarement un jeûne complet, en Inde, on célèbre cependant Ekadashi – ce qui signifie « onze » - : le onzième jour après la Pleine Lune, on jeûne afin d'honorer Vishnu. C'est le jour où les rayons de la lune sont les plus riches pour nourrir notre corps. Si vous suivez les cycles de la Lune, cela peut être intéressant d'incorporer ce jour de repos digestif dans votre pratique. Un jour par mois de repos alimentaire permet de se recentrer et de gagner en clarté mentale, tout en accordant une pause souvent bien méritée à notre système digestif.

En supplément, pratiquer un jeûne de trois jours à l'arrivée du Printemps est aussi un excellent moyen d'accueillir le renouveau de cette saison.

*“Sois comme le bois de santal, qui embaume la hache
qui le frappe.”*

Proverbe indien

27 - S'initier aux Gunas

Si le corps physique est composé de chacun des cinq éléments élémentaires : le Feu, l'Air, la Terre, l'Eau et l'Éther ; le mental, lui, est composé des trois Gunas. Les Gunas sont les qualités essentielles du mental.

Ce sont :

- sattva : l'harmonie, la pureté, la vérité, la beauté, le calme
- rajas : le changement, l'énergie, les passions, la force, le désir, l'égo
- tamas : l'attachement, l'obscurité, les ténèbres, la lourdeur, l'inertie, la froideur.

Pour comprendre ce classement, revenons à la nuit des temps, là où l'Univers n'était rien qu'un vide immense, nommé Shunyakasha.

Dans ce vide, la velléité de création s'exprima par la résonnance du son "Om", la première vibration de la conscience. Cette vibration fut ensuite divisée en deux forces opposées :

- Purusha : la conscience originelle, l'essence divine, représenté par le Dieu Shiva
- Prakriti : la nature primaire, l'énergie divine, représenté par la Déesse Shakti

Prakriti est la force créatrice qui donne forme matérielle à la conscience en utilisant les cinq éléments essentiels, les tattvas (le Feu, l'Eau, l'Air, la Terre, l'Éther). Mais pour prendre vie, ces tattvas doivent être associés aux Trois Gunas : Tamas, Rajas et Sattva. Notre mental oscille fréquemment entre ces trois qualités. Essayez aujourd'hui de repérer les moments où vous vous sentez d'humeur :

- tamasique : lorsque vous vous sentez fatigué, dépourvu d'énergie et écrasé par l'Univers.

- rajasique : lorsque tout va à cent à l'heure, que vous avez des pics de stress et que vous êtes emporté malgré vous dans le tourbillon de l'Univers.
- sattvique : lorsque tout semble en paix et que vous êtes en harmonie avec vous-même et l'Univers.

“Il faut quatre hommes pour faire une salade : un prodigue pour l'huile, un avare pour le vinaigre, un sage pour le sel et un fou pour le poivre.”

François Coppée

28 - Atteindre l'état sattvique

L'état sattvique est un état d'harmonie, de pureté et de paix intérieure. Dans cet état, nous sommes inspirés, concentrés. Nous ressentons de la joie, du contentement, de l'amour. Notre corps nous paraît léger et plein d'énergie. Nous le maîtrisons parfaitement. Nous donnons sans attendre en retour.

Une vie épanouie est une vie où les instants sattviques sont prédominants.

Cette qualité sattvique peut être infusée différemment :

- en pratiquant des activités sattviques : comme la méditation ou le yoga

- en adoptant des pensées positives

- en se promenant dans un environnement sattvique : un lac

- en s'entourant de personnes à dominante sattvique : calmes et bienveillantes

- en adoptant un régime sattvique :

- * les aliments suivants sont considérés comme sattviques : les fruits et les légumes frais, les laitages d'origine biologique, les noix, les légumes, le miel, les huiles...

- * la préparation est aussi importante : le repas doit avoir été fraîchement préparé avec une intention d'amour. Les aliments ne doivent pas avoir été conçus dans un processus nuisible à l'environnement, aux animaux ou aux êtres humains.

Essayez d'accumuler les instants sattviques à chaque moment de votre journée.

“C'est la volonté qui créera l'harmonie intérieure de votre âme.”

Aristide Quillet

29 - Fin de la Lune Rose en un feu de Bengale

Nous avons parcouru cette dernière lune du Printemps en explorant les trésors de sagesse que nous a laissés la médecine de l'Ayurveda.

Jouant avec nos Doshas, nous avons façonné de l'argile pour la cuire en un feu de Bengale, donnant ainsi forme à notre propre sculpture en terre cuite de notre être, symbolisant l'union des trois énergies vitales : Kapha, Vata, Pitta.

L'heure est venue de brûler nos listes dans Agni, le Feu messager entre le Ciel et la Terre, pour transmettre nos désirs à l'Univers.

Nous arrivons au bout de notre périple. Nous avons vogué sur le fleuve indien du Gange pour arriver au confluent où il rejoint Sarasvati, un autre Fleuve Sacré, et décrit comme le plus beau d'entre eux.

Ce fleuve mythique est aussi le nom de la déesse de la Connaissance dans la mythologie Hindoue.

Riche de cette connaissance, nous avons appris à mieux nous connaître et à mettre en place des pratiques qui nous suivront au fil des lunes.

Nous sommes maintenant aux portes de l'été.

La teinte rosée de la Lune prend une tonalité plus chaude.

Il est temps de laisser notre embarcation et de nous préparer à un autre voyage, guidés par les Lunes d'Été.

“Nous avons comme un pain partagé notre aurore.

Ce fut au bout du compte un merveilleux printemps.”

Louis Aragon

La Lune des Amoureux

L'été se préparant est propice à faire naître ou renaître les sentiments. L'heure est à l'émerveillement. Les roses sont en pleine floraison et embaument l'air de leur parfum. Un sentiment de romance flotte dans l'Air.

Entre Leprechauns, Bisounours, anatomie d'un cœur, ... cette Lune s'annonce, dans ce chapitre, emplie d'Amour, sous toutes ses formes. Celle entre deux amants, l'amour d'une mère pour son enfant, l'amour pour soi, l'amour platonique, l'amour dans la nature....

L'Amour aussi comme une vague qui coule sur la planète, comme un virus qui se propage d'un cœur à l'autre.

01 - Une Lune en forme de cœur

Dans sa parade nocturne, alors que les nuits deviennent de plus en plus courtes, la Lune ne nous semble pourtant pas prendre ombrage de ce temps d'exposition qui lui est accordé. Au contraire, elle nous veille amoureusement, tantôt maternelle, tantôt passionnelle. Et puis, coquine, elle s'invite même en plein jour, sans doute pour un baiser volé avec le Soleil. En effet, lors de la pleine Lune, notre satellite est à « l'opposition », c'est-à-dire de l'autre côté de la Terre par rapport au Soleil. Sur Terre, là où il fait nuit, nous voyons la lumière du Soleil éclairer l'intégralité de la face de la Lune et celle-ci se lève puis se couche lorsque le Soleil, lui, se couche puis se lève. C'est un peu moins vrai en été car les jours sont plus longs et le Soleil se couche plus tard. Il est donc alors possible de voir la pleine Lune en fin de journée.

Alors, préparons-nous à recevoir et donner de l'amour et pour commencer ce cycle, écrivez votre liste de Nouvelle Lune. Notez sur un papier une liste de 10 vœux que vous souhaiteriez voir réaliser.

Je vous propose d'ajouter à cette liste les vœux suivants :

- *Je rayonne d'amour pour moi et pour les autres.*
- *J'honore mon corps et mon esprit en faisant les bons choix.*
- *Je me laisse guider par mon cœur.*

Quand votre liste est terminée, lisez-la à haute voix et allumez une bougie. Fermez les yeux, respirez calmement en visualisant la bougie mentalement. Concentrez-vous également sur votre liste et en la répétant intérieurement. Ouvrez les yeux et soufflez sur la bougie. Recopiez cette liste en un autre exemplaire : un sera enterré à la Pleine Lune et le second sera brûlé lors de la Lune Balsamique.

“Le verbe aimer est difficile à conjuguer : son passé n'est pas simple, son présent n'est qu'indicatif, et son futur est toujours conditionnel.”

Jean Cocteau

02 - Commencer la danse, immobile

Alors que la Lune des Amoureux n'a pas encore fait son entrée sur scène, que le ciel est encore privé de son amante pâle, profitons-en pour chérir ces moments d'introspection et de douce énergie lunaire. La Lune est une amante volage, elle sait être suffisamment présente pour qu'on ne l'oublie pas et à la fois absente, gardant pour elle toute la lumière du soleil.

Mais acceptons-la ainsi et savourons ce moment, où notre cœur est encore calme dans ce noir profond de la nuit. Dans une interview d'Elizabeth Gilbert, l'auteur de "Eat, Pray, Love" (et dont le dernier livre "City of Girls" est une magnifique réussite), présentait ainsi le grand paradoxe de l'art : **être à la fois surprenant et inévitable** . Comme l'apparition de la Lune dans le ciel (ou comme elle le disait, la fin de Breaking Bad). Ce moment où l'on se dit : *"oh, mon Dieu, je n'aurais jamais cru !"* et en même temps, à peine chuchoté *"oui, bien sûr..."*. Elle reliait cette danse de la vie avec le poème de T.S. Elliot : *"East Coker"* . Cet ouvrage est présenté comme un poème de fin d'été, de la terre et de la foi. Le premier ver de ce poème est le suivant : *"In my beginning is my end."* ("En mon commencement est ma fin"). Les lignes qui ont particulièrement marqué Elizabeth Gilbert sont les suivantes :

"Wait without hope, for hope would be hope for the wrong thing.

Wait without love, for love would be love of the wrong thing.

There is yet faith, but the faith and the hope and the love are all in the waiting.

Wait without thought, for you are not ready for thought.

And so the darkness shall be light, and the stillness the dancing."

pouvant se traduire par :

“Attendez sans espoir, car l’espoir serait l’espoir de quelque chose d’inapproprié.

Attendez sans amour, car ce serait un amour pour quelque chose d’inapproprié.

Pourtant, il y a de l’espoir et de l’amour et l’espoir et l’amour sont dans toute l’attente.

Attendez sans pensées, car vous n’êtes pas prêt pour les pensées.

Ainsi l’obscurité sera lumière et l’immobilité, la danse.”

Ce sont de beaux mots qui me font penser à cette phase lunaire de la Nouvelle Lune.

Ainsi, acceptons que la Lune des Amoureux ne se soit pas encore levée, ce temps suspendu entre deux Lunes, et laissons nos cœurs s’ouvrent à la surprise. Sans encore rien attendre. Comme un novice en méditation et qui se sentirait frustré de ne pas en ressentir encore les bienfaits, comme un cœur brisé dont les morceaux chercheraient à battre pour la première personne croisée... octroyons-nous ce temps de vide. Sans chercher à le combler par les mauvaises pensées, les mauvaises personnes... Remplaçons cela par la foi : la foi en la vie, en la nature, en le fait que même si la Lune disparaît quelques nuits, elle réapparaîtra, à la fois un peu la même et complètement différente.

Nous sommes dans cette période magique, où c’est cette foi qui nous tient en haleine, où la surprise de la transformation de l’immobilité en danse est à nos pieds, qui commencent d’ailleurs à tourner, sans que nous n’ayons rien à faire, juste en étant là, sur cette Terre.

Acceptons et délectons-nous de cette attente.

“Le premier symptôme de l’amour vrai chez un jeune homme c’est la timidité, chez une jeune fille c’est la hardiesse.”

Victor Hugo

03 - Le cœur comme boussole

Il existe une part de soi, une sorte de centre intérieur, peut-être un peu plus bas que notre cœur, au niveau du le plexus solaire, notre système de navigation, qui est notre essence même, la partie de nous qui parle spontanément lorsque nous disons “je”.

Cette partie de nous s'exprime de façon la plus audible lorsque nous sommes pleinement dans le moment présent, dans un calme intérieur, à l'écoute de notre voix intérieure. Mais souvent cette voix intérieure est tue par les conventions, les conditionnements, les lois, les règles... On ne veut pas écouter ce qu'elle fait résonner dans notre centre intérieur pour être accepté et reconnu dans la société. Alors on dit “oui” à nos parents, nos professeurs, nos patrons..., on étouffe les conflits, on s'efforce de plaire, on répond “oui” à toutes les invitations que l'on reçoit, à toutes les sollicitations, ... On ne fait surtout pas de vagues...

A chaque fois que vous dites “oui” avec votre tête alors que votre corps dit “non”, vous faites un pas de côté sur votre chemin de cœur. Retrouvons la voie qui nous fait renouer avec notre corps, pour le faire vibrer de joie, libérer notre côté sauvage en ne chercher l'approbation que de nous-même. Quitte à faire tanguer le bateau sous des vagues de passions, de joie et d'amusement.

Notre corps est doté d'une sagesse et d'un savoir-vivre incroyables. Si notre esprit peine à cicatriser et se remémore d'une méchante pique d'un camarade de classe il y a des dizaines d'années de cela, nos os, eux, mettent quelques semaines à se réparer d'une fracture. Faisons confiance à notre boussole intérieure, celle de notre corps, celle de notre cœur. Pourquoi, pour cette lunaison, ne pas revenir à votre cœur et entamer ce que Martha Beck appelle une cure d'intégrité ? Pour la présenter, elle reprend une ligne d'un personnage de “6 feet under” : *“Si vous pensez que la vie est un distributeur automatique et que si vous y placez votre vertu, vous allez avoir le bonheur en échange ; alors vous allez être déçu.”*

Et puis, la vertu n'est pas de suivre des lois ou des règles établies par les autres pour nous...et parfois à la direction opposée de notre boussole intérieure. Le bonheur n'est pas de rentrer dans les cadres de la société et de chercher à être vu comme quelqu'un ayant réussi par ses voisins. En revanche vivre une vie selon nos propres termes, une vie authentique, ... cela a une saveur toute autre. Peut-être pas forcément celle du bonheur tout de suite, mais celle de la joie, de l'aventure, de la passion, du calme, d'être exactement là où il faut... Toutes les délicieuses saveurs que l'on retrouve lorsque l'on est balayé par une vague d'amour. Même si la vague semble immense, même si cela est difficile de prime abord, même si on a peur de faire mal, de déplaire, de perdre sa sécurité, que le monde s'écroule... c'est tout un pan d'un monde d'illusion qui s'écroulera.

Alors, écoutons notre cœur uniquement, osons dire "non" lorsque quelque chose nous semble clocher, et agissons de la façon dont il bat en prenant le chemin que nous indique la boussole intérieure dans notre corps.

"Il n'y a point de déguisement qui puisse longtemps cacher l'amour où il est, ni le feindre où il n'est pas."

François de La Rochefoucauld

04 - Junon, Déesse du Cœur

La Lune des Amoureux est la Lune de Juin. Le nom de ce mois viendrait du latin *junius*, donné, selon Ovide, en l'honneur de la déesse romaine Junon. Le calendrier romain est basé sur le cycle de la lune. Il commence en mars. Il compte 10 puis 12 mois, pour un total de 355 jours. Tous les deux ans, le grand pontife, qui est le chef de la religion romaine, ajoute un mois supplémentaire (environ vingt jours) afin de retrouver la coïncidence avec le cycle du soleil (365 jours environ). Au 1er siècle av. J.-C. c'est la guerre civile et le calendrier se dérègle. D'ailleurs, le calendrier romain est basé sur le cycle de la lune. Il commence en mars. Il compte 10 puis 12 mois, pour un total de 355 jours. Tous les deux ans, le grand pontife, qui est le chef de la religion romaine, ajoute un mois supplémentaire (environ vingt jours) afin de retrouver la coïncidence avec le cycle du soleil (365 jours environ). Au 1er siècle av. J.-C. c'est la guerre civile et le calendrier se dérègle. Alors, accueillons la déesse Junon dans notre cœur et relions-nous à cette divinité romaine pour nous inspirer.

Voici quelques extraits de Wikipédia pour nous aider à nous en dresser un portrait :

"Dans la mythologie romaine, Junon est la reine des dieux et protectrice du mariage. Fille de Rhéa et de Saturne, elle est à la fois sœur et épouse de Jupiter. [...]Son nom évoque l'idée de jeunesse et de force vitale. Au regard de la signification de son nom, Junon est originellement une déesse de la jeunesse. Jean Haudry voit en elle une Aurore indo-européenne et plus précisément une Aurore jeune présidant à la durée de la vie et porteuse de richesses. [...]Protectrice des femmes, elle symbolise le mariage lorsqu'elle est représentée recouverte de voiles, et elle est associée à la fécondité lorsqu'elle en tient l'emblème : la pomme de grenade. [...]Junon prenait un soin particulier des parures et des ornements des femmes

: c'est pour cela que, dans ses peintures, ses cheveux paraissaient élégamment ajustés. "

L'animal préféré de Junon est le paon. D'ailleurs, savez-vous pourquoi la queue du paon est parsemée d'yeux ?

D'après la mythologie grecque, les « yeux » visibles sur la queue du paon y furent placés par Junon pour commémorer son fidèle gardien, Argus, qui avait cent yeux. Selon la légende, Argus fut engagé par Jupiter, jalouse de Io, une des nymphes courtisées par son époux Jupiter, qu'elle soupçonnait d'adultère. Elle transforma la jeune femme en génisse et confia sa garde au géant pour espionner son époux. Argos possédait cent yeux et en gardait cinquante ouverts qui veillaient en permanence tandis que les cinquante autres dormaient, de sorte qu'il était impossible de tromper sa vigilance. Lorsque Jupiter s'en rendit compte, il envoya alors Mercure le tuer, et délivrer Io. Jupiter décida de rendre hommage à la fidélité du géant Argus en mettant ses cent yeux dans la queue de son oiseau préféré, le paon. Et pour finir une fable de Phèdre mettant en scène Junon et son animal préféré :

Le paon vint trouver Junon, supportant mal que le chant du rossignol ne lui ait pas été attribué ; cet oiseau disait-il, était admiré par tous les autres, alors qu'on se moquait de lui à chaque fois qu'il faisait entendre sa voix. Alors, pour le consoler, la déesse lui dit : "Mais tu le surpasses par la beauté, tu le surpasses par la grandeur ; l'éclat de l'émeraude brille sur ton cou et, grâce à tes plumes colorées, tu déploies une queue qui a l'éclat des pierres précieuses ». A quoi me sert, dit-il, une beauté muette, si je suis inférieur par le chant ?» C'est par la volonté du destin que vos qualités vous ont été données : à toi la beauté, les forces à l'aigle, le chant au rossignol, le don de prédire au corbeau, celui des présages à gauche à la corneille, et tous sont contents des avantages particuliers qu'ils ont obtenus. Ne cherche pas ce qui ne t'a pas été donné, de peur que ton espoir déçu ne se transforme en plainte" . Phèdre, Fables, III, 18

Sous le regard de Junon, ce mois de Juin sera doux, pétillant avec des traversées de moment d'euphories ! Préparez-vous à sentir des papillons dans votre ventre et le sourire aux lèvres !

Soyez heureux des talents que vous avez et faites-en bon usage en beauté et grandeur. Laissons Junon marquer ce mois de Juin : retrouvons une jeunesse joyeuse, mettons-nous sur nos plus beaux atours et profitons des richesses que le mois de Juin va nous offrir.

“Le sentiment de ne pas être aimé est la plus grande des pauvretés.”

Mère Teresa

05 - Respirer dans le cœur

Aujourd'hui, mettons du mouvement et revenons à notre corps, ou plutôt à notre cœur. Pour cela, je vous propose un petit exercice de respiration. La respiration est le premier mouvement, le plus simple, le plus essentiel, tellement banal qu'on peut presque oublier qu'on le fait, comme on oublierait que notre cœur bat dans notre poitrine sans que nous n'ayons à même y penser.

Alors pendant un moment, honorons ces mouvements de nos poumons et de notre cœur, en y plaçant toute notre attention. C'est un exercice intéressant à faire en notant ce que cela change en vous en respirant de cette façon.

Alors, prenez une grande respiration et partons dans notre cœur :

Sentez votre respiration devenir plus lente, plus ample, plus profonde. Tous vos organes s'oxygèneront d'un sang nouveau : le foie, la rate, le pancréas... et votre cœur. Posez les mains sur la poitrine et sentez le battre, régulièrement.

Servez-vous de ce tambour apaisant, pour plonger encore plus profondément en vous. Puis, faites descendre le souffle subtilement, dans la poitrine, comme si l'entrée de l'air se faisait par votre cœur.

Imaginez que votre bouche se trouverait au milieu de votre poitrine, votre nez un peu au-dessus. Sentez votre cœur vibrer plus fort, inspirez une nouvelle énergie, agréable, positive, à chaque respiration. Dans votre nouvelle physiologie, les oreilles seraient les poumons. Toute votre attention est placée vers votre poitrine, plus loin de la tête et des élucubrations mentales. Ressentez comme cela est à la fois bon et étrange de déplacer toute son attention dans cet espace.

Concentrez-vous encore un peu plus sur votre cœur, qui bat sans que vous ayez quoi que ce soit à faire. Le cœur comprend quatre cavités : deux cavités droites, formées par l'oreillette et le ventricule

droit et deux cavités gauches, formées par l'oreillette et le ventricule gauche.

Partons encore plus intimement dans la découverte de ce fabuleux organe.

Commençons par la cavité gauche, dans cette espace en bas, visualisez une personne, un animal ou que vous aimez tendrement et chèrement. Observez ces traits, détaillez ces contours, ces formes. Inondez votre vue de cet objet d'amour.

Puis, remontons dans l'oreillette gauche. Tendez cette fois-ci les oreilles, et écoutez une douce mélodie se jouer dans votre cœur : peut-être est-ce votre chanson d'amour préférée, une musique qui vous ramène de doux souvenirs, ou encore simplement des chants d'oiseaux, des bruits roses de la nature....

Poursuivons notre ronde du cœur et passons à l'oreillette droite. Cette fois-ci, ce sont des odeurs chères à votre cœur qui vous parviennent : les effluves d'un bouquet de fleurs reçu en cadeau, l'ambiance olfactive d'un fleuriste chez qui vous avez composé un ensemble floral pour une âme chère, celle des notes d'un parfum révélées dans le creux de la nuque.

Descendons dans le ventricule droit, imaginez-vous en la présence d'un être aimé et ressentez ce qui se passe alors dans votre corps : dans la passion amoureuse d'un amour débutant : les mains qui chauffent, le cœur qui bat à 100 à l'heure, des papillons dans le ventre... ou bien dans la douce et câline présence d'un amour tranquille qui relâche les tensions...

Inspirez tout cela, retrouvez des souvenirs où l'amour faisait battre dans votre cœur la chamade, où votre vue se troublait à l'apparition d'un être aimé, où vos oreilles bourdonnaient, vos narines humaient l'odeur de l'amour, votre sang se réchauffait. Emplissez-vous de tout cet amour qui vous fait vibrer, par chacun de vos sens, et gardez le dans tout votre cœur.

Et si vous avez envie de prolonger l'expérience, pourquoi ne pas associer cela avec la respiration complète ou visamavritti dans le yoga. C'est une respiration très bénéfique, calmante et ressourçante. Cela consiste à respirer sur le rythme :

1 temps d'inspiration / 4 temps de rétention à poumons pleins / 2 temps d'expiration

“Maudit soit à jamais le rêveur inutile

Qui voulut le premier, dans sa stupidité,

S'éprenant d'un problème insoluble et stérile,

Aux choses de l'amour mêler l'honnêteté !”

Charles Baudelaire

06 - Le cœur vers le futur

La Lune s'arrondit de plus en plus, bientôt ses belles joues vont devenir bien rondes et elle pourra les farder de poudre d'argent pour chaperonner les Amoureux se promenant sous ses rayons dans la douceur des nuits de l'été s'annonçant . C'est un temps dirigé vers l'action, marqué par l'énergie de la Lune croissante. Alors profitez de l'audace des Amoureux et avançons vers vos objectifs. Si les choses vous semblent difficiles, reliez-vous à votre vous du futur et faites de belles choses pour lui pour créer avec amour un futur qu'il appréciera. Agissez comme si votre futur vous était une personne bien réelle que vous aimez et que vous voulez aider.

Dîtes-vous : "Je vais faire cette tâche parce que mon futur moi appréciera cela et sera charmé de découvrir que cela a été ainsi fait."

Envisagez cela comme de l'aide que vous donnez à une personne que vous aidez tendrement, sans compter, malgré les difficultés du moment. Comme pour faire un cadeau à cette future version de vous-même, pour que cela soit plus facile et plus agréable, sous d'autres lunes. A ce moment, vous pourrez même vous remémorer avoir fait l'action, parfois dans la douleur, la sueur ou la peur... et puis vous pourrez remercier votre vous du passé pour votre ténacité et pour vous avoir ouvert la voie sous ses beaux clairs de lunes. Lorsque vous atteignez des objectifs et réalisez de belles choses, prenez un temps pour ces remerciements et témoignez des marques d'affections pour ce déjà réalisé. Lorsque que vous luttez, souvenez-vous que, votre vous du passé vous a amené sur ce chemin et quelques pas plus loin, vous attends votre vous du futur, comme un précieux compagnon de route, prêt à vous féliciter et vous remercier pour ce que vous faites pour lui en ce moment. Vous pouvez même l'imaginer : le voir tendre la main vers vous, l'écouter vous remercier, sentir sa présence chaleureuse et amicale. Demandez-lui ce dont il a besoin que vous fassiez en ce moment pour lui faire plaisir.

Entamez une douce conversation : laissez-le devenir votre mentor, votre confident ou votre guide.

Nous sous-estimons souvent l'influence que nous pouvons avoir sur notre futur, en le laissant une brume épaisse le recouvrir. Mais dans cette brume, visualisons connectons-nous à cet être de cœur qui sera là pour nous dans le futur.

Et faisons-lui un magnifique cadeau en avançant vers lui aujourd'hui, avec courage et détermination, fidèles à nos valeurs.

“Aimer, c’est trouver sa richesse hors de soi.”

Alain

07 - Créer comme une façon d'aimer

Maintenant que nous avons pris le parti de suivre notre cœur et que la Lune des Amoureux va enfin se révéler, offrons-nous le choix de créer la couleur de cette lunaison. En cette journée, pour montrer à la Lune que nous l'aimons, libérons notre créativité, comme une façon de concrétiser les choix faits par nos cœurs. La créativité est aussi une magnifique façon d'aimer.

Un homme avait fait le pari avec sa mère de prendre une photo tous les jours. Au début, elle peinait à trouver des choses intéressantes à photographier, puis, elle s'est prise au jeu. Elle a commencé à regarder le monde différemment, à être en attente d'un sujet de photographie, à rechercher le beau, l'inattendu, l'insolite, une certaine lumière, une touche de poésie, une note de poésie, un soupçon de mélancolie... et sans doute beaucoup d'amour. Et tout cela a coloré son quotidien : elle a changé de façon de vivre, de penser, de jusque dans sa façon de s'habiller. Nous avons tous la possibilité d'être créatif comme nous avons tous la possibilité d'aimer. Notre créativité est une étincelle du cœur, qui si on l'entretient, s'exprimera dans notre façon de vivre, de cuisiner, de s'habiller... Et une fois, que nous nous relions à notre cœur, nous touchons à des vibrations et à un réservoir de créativité inépuisable. Notre imagination peut couler et jaillir comme une source inépuisable, nourrie par notre cœur. Pour faire des choses incroyables et créer ce que nous avons envie de voir sous nos yeux.

D'ailleurs, si au lieu de trouver les choses ... on les créait. Et si on ne trouvait pas un travail ou un amoureux, mais on les créait ? Et si on ne trouvait pas le bonheur, mais on le créait ? La créativité est un engagement, comme l'amour.

Pablo Picasso pensait que *“L'inspiration existe, mais elle doit vous trouver au travail.”*

N'attendons pas que le bonheur, la vie que nous voulons, les amours que nous connaissons.... tombent du ciel. Mais créons-les avec une ardeur amoureuse. Bien sûr, il y a cette idée romantique, de l'inspiration divine qui frappe d'un éclair l'écrivain pour lui dicter mot par mot son futur roman ou le peintre en le faisant voir le parfait mélange de couleurs pour animer son futur chef d'œuvre. On s'imagine Archimède, tranquillement barboter dans sa baignoire, avant de crier "*Eurêka !*" lorsqu'il trouve un moyen de connaître le poids de la couronne du Roi de Syracuse. Quant à Newton, on nous le dépeint faisant sa sieste. La théorie de la gravitation universelle n'aurait été qu'un lointain rêve, si une pomme ne l'eût point réveillé. Tout ça, ce ne sont que des histoires à l'eau de rose pour masquer l'odeur de la sueur du travail passé à étudier ces concepts scientifiques. Ces pommes d'amours qui tombent lorsque nous somnolons , ne font que mettre à la surface des équations ressassées, des théories lues et relues, des calculs faits à longueur de journée...D'ailleurs pour Thomas Edison : "*Le génie est 1% d'inspiration et 99% de sueur*".

Mais l'amour est une force créative incroyable. Que ce soit l'amour des sciences, de l'art, d'une personne ou... de la vie !

Il nous donne des forces époustouflantes, il colore d'un filtre splendide notre vision. Même s'il n'est pas le cœur du sujet de notre art, c'est cet amour de la création qui bougera nos pinceaux, nos crayons, nos idées...La créativité, c'est faire ce pas de côté pour s'autoriser à mettre de l'amour dans notre vie, à laisser s'exprimer directement notre cœur. Peu importe le domaine que ce soient les sciences, la littérature, la danse ou bien en faisant la cuisine, en rangeant sa maison, en rêvant à son futur.

Honorons notre cœur en suivant ces battements et si le chemin qu'il nous montre n'est pas encore tracé, usons de toute notre créativité pour le créer. Pour faire des choses inouïes. Un pas, un mot, un trait après l'autre.

“Les larmes qui coulent sont amères mais plus amères encore sont celles qui ne coulent pas.”

Proverbe Gaélique

08 - La gentillesse, noblesse de Cœur

Après avoir vu la créativité comme une forme d'amour, penchons-nous sur une autre expression douce et calme de ce sentiment : la gentillesse.

La gentillesse est une vertu souvent perçue comme négative et étant le trait des gens faibles. Dans ce monde qui va à toute allure, il faut sans cesse avancer, sans se préoccuper des autres, quitte à les écraser et leur passer dessus, être dur et sans pitié pour les faibles ou ceux qui ne sont pas à notre rythme.

Pourtant la gentillesse, c'est avoir envie de faire plaisir autour de soi, être attentif aux autres et aussi témoigner de son amour. Il y a des années, un étudiant a demandé à l'anthropologue américaine Margaret Mead ce qu'elle pensait être le premier signe de civilisation dans une culture. L'étudiant s'attendait à ce que Mead parle d'hameçons, de casseroles en terre cuite ou d'outils en pierre... Mais ce ne fut pas le cas. Mead répondit que le premier signe de civilisation dans une culture ancienne était un fémur cassé puis guéri. Elle a expliqué que dans le royaume animal si l'on se casse la jambe, on meurt. On ne peut pas fuir le danger, aller à la rivière boire ou chercher de la nourriture. On n'est plus que proie facile pour les prédateurs. Aucun animal ne survit à une jambe cassée assez longtemps pour que l'os guérisse. Nous avons parlé du corps qui sait guérir de lui-même, mais encore faut-il lui donner ce temps. Par amour et avec gentillesse.

Un fémur cassé qui est guéri est la preuve que quelqu'un a pris le temps d'être avec celui qui est tombé, a bandé sa blessure, l'a emmené dans un endroit sûr et l'a aidé à se remettre sur pieds. Margaret Mead a ainsi déclaré qu' "*aider quelqu'un d'autre dans les difficultés est le point où la civilisation commence.* "

Alors comme un virus qui se propage, semons de la gentillesse autour de nous : en distillant des compliments, en répandant des

sourires, en illuminant de petites attentions le quotidien des personnes que nous croisons. Sans rien attendre en retour. Si ce n'est qu'une satisfaction d'avoir illuminé, ne serait-ce qu'une fraction de seconde, le cœur du destinataire de ces marques de gentillesse.

“L’attente d’un retour ardemment désiré

Donne à tous les instants une longueur extrême,

Et l’absence de ce qu’on aime,

Quelque peu qu’elle dure, a toujours trop duré.”

Molière

09 - Le Cœur à nu

Poursuivons notre Lune des Amoureux en dansant avec l'Amour et ce qu'il nous apprend de nous-même. En mettant notre cœur à nu. Malgré la peur de l'exposer ainsi. Car aimer et être aimé, c'est être vulnérable. Pour s'ouvrir à l'autre, pour ouvrir les bras malgré le danger, en osant se mettre en position d'être blessé, rejeté, incompris, méprisé, jugé... Mais en étant vulnérable, on devient ouvert aux rencontres, aux possibilités, aux opportunités. Celles qui sonnent clair et justes et sont accordées sur la fréquence de notre cœur.

Dans l'allégorie de la caverne de Platon, des hommes sont enchaînés. Ils n'ont jamais vu directement le soleil, dont ils ne connaissent que le faible rayonnement qui parvient à pénétrer jusqu'à eux. Des choses et d'eux-mêmes, ils ne connaissent que les ombres projetées sur les murs de leur caverne par un feu allumé derrière eux. Des sons, ils ne connaissent que les échos. Platon décrit le chemin qu'un homme a pris pour se lever et partir à la rencontre du Soleil : *" Que l'un d'entre eux soit libéré de ses chaînes et accompagné de force vers la sortie, il sera d'abord cruellement ébloui par une lumière qu'il n'a pas l'habitude de supporter. Il souffrira de tous les changements. Il résistera et ne parviendra pas à percevoir ce que l'on veut lui montrer. Alors, ne voudra-t-il pas revenir à sa situation antérieure" ?* S'il persiste, il s'accoutumera . Il pourra voir *"le monde supérieur"* , ce que Platon désigne comme *"les merveilles du monde intelligible"* .

Prenant conscience de sa condition antérieure, ce n'est qu'en se faisant violence qu'il retournera auprès de ses semblables. Mais ceux-ci, incapables d'imaginer ce qui lui est arrivé, le recevront très mal et refuseront de le croire : Ne le tueront-ils pas ? (source : Wikipédia)

Cet homme s'est montré vulnérable : à la lumière du soleil, à l'émergence des Idées Nouvelles et, en redescendant dans la

Caverne pour décrire ce qu'il a vu, à l'incompréhension et aux préjugés des prisonniers de la Caverne. Pourtant que s'exposer ainsi valait la peine !

Être vulnérable, c'est sortir de la caverne, c'est dire sa vérité de cœur. C'est comprendre ce qui nous touche, ce qui pourrait nous heurter et faire le choix en conscience, avec son âme et son corps, d'agir sur ceci. En renforçant cette partie de nous, comme un guerrier, ou bien en l'acceptant pleinement et en pansant ses plaies lorsque nous aurons été blessés comme un guérisseur ou bien encore en transcendant sa vulnérabilité comme un magicien. La vulnérabilité, c'est peut-être notre talon d'Achille à découvert, mais c'est aussi ce qui donne cette saveur à la vie. C'est ce qui fait les mythes et les légendes. Ce fut le choix d'Achille : *“Alors qu'il est encore adolescent, il choisit une vie courte, mais glorieuse, plutôt qu'une existence longue mais sans éclat.”* On est vulnérable lorsque l'on sort de sa carapace et cela demande du courage. Cela implique d'aller au-devant de nos peurs, de ne pas les renier mais de les nommer. C'est aussi une belle leçon d'humilité pour apprendre à accepter nos imperfections, à faire partie de ce monde, lui aussi imparfait et dangereux. Mais si la vie s'était aussi cherché les situations dans lesquelles nous sommes vulnérables, en avons conscience et confiance ? Pour entrer dans la danse de la nature et aussi celles des amours merveilleuses et parfois cruelles. De se dire qu'on a nos faiblesses et nos sensibilités, mais que ce sont aussi elles qui nous font profondément humains et aimables malgré, envers et pour elles. Comme le poème “On ne badine pas avec l'amour” d'Alfred de Musset nous le rappelle :

“Tous les hommes sont menteurs, inconstants, faux, bavards, hypocrites, orgueilleux et lâches, méprisables et sensuels ; toutes les femmes sont perfides, artificieuses, vaniteuses, curieuses et dépravées ; le monde n'est qu'un égout sans fond où les phoques les plus informes rampent et se tordent sur des montagnes de fange ; mais il y a au monde une chose sainte et sublime, c'est l'union de deux de ces êtres si imparfaits et si affreux. On est souvent trompés

en amour, souvent blessé et souvent malheureux ; mais on aime, et quand on est sur le bord de sa tombe, on se retourne pour regarder en arrière et on se dit : j'ai souffert souvent, je me suis trompé quelquefois ; mais j'ai aimé. C'est moi qui ai vécu, et non pas un être factice créé par mon orgueil et mon ennui."

Alors vivons quitte à nous écorcher le cœur !

"L'absence de l'être aimé laisse derrière soi un lent poison qui s'appelle l'oubli."

Claude Aveline

10 - La candeur de l'Amoureux

Une citation de Rumi, le poète Perse du XII^{-ème} Siècle pourrait s'appliquer à une de vos quêtes de cette Lune des Amoureux :

Par-delà les idées du bien et du mal, Il y a un champ.

Je t'y retrouverai.

et c'est peut-être ce champ là qu'éclaire cette Lune des Amoureux, de ses rayons pâles et blancs. Alors après la gentillesse, voyons le monde avec candeur. Candeur vient du latin "candor" ; blancheur.

L'Amour, c'est rose gentil, mais c'est aussi rouge passion et blanc candide. Et n'est-ce pas le regard de l'amoureux, qui voit au-delà des jugements, des apparences, qui voit avec le cœur. Comme la gentillesse, être candide n'a pas bonne presse. Il faut être acéré, tout connaître, tout savoir, avoir tout vu, tout lu, tout bu... Et peut-être aussi les filtres d'amour justement !

Malgré cette apparence sagesse, nous sommes prompts à juger et catégoriser : les belles princesses sont forcément douces et bonnes et le méchant torve et laid. Et si on balayait tout cela et revenions à un peu de blancheur et de candeur ? L'Amoureux qui voit avec le prisme de l'Amour n'efface-t-il pas si élégamment et si candidement les défauts dans l'Autre ? En regardant uniquement avec son cœur, au-delà des apparences et du jugement. Être candide, cela implique de faire tomber les masques, de flouter les contours de nos visages, de se détacher de nos égos qui veulent avoir raison et démontrer que les autres ont tort, en les affrontant ou en s'en éloignant. Mais si l'amour candide ne nous inviterait pas à nous rejoindre, tous ensemble, au-delà de nos différences, de nos opinions et de nos jugements, dans ce champ.

On est souvent invité et tenté de séparer les choses en "bien" et "mal", de dresser ainsi des murs entre ces deux camps, entre les "j'aime" et "je n'aime pas". Cette citation invite à s'affranchir de ces

barrières, à les enjamber gaiement, et à se retrouver dans un champ, au-delà du bien et du mal, peut-être justement ce champ de la candeur, où les Amoureux se retrouveraient : les Amoureux de la joie, de la paix, de l'amitié, de la poésie, de la liberté, de la nature, ... de la vie. Et dans ce champs-là, fleuriraient les fleurs sauvages de l'amour et de la liberté. Sans tuteurs des notions tranchées et arbitraires de "bien" et de "mal" pour les guider. Là où notre cœur serait nos yeux et battrait sans juger, sans idées préconçues, pour écouter la seule essence des choses, celle qui est bien, juste parce qu'elle est.

En se laissant surprendre par la nature et par la vie, avec une vraie candeur.

“N'oubliez pas que la terre se réjouit de sentir vos pieds nus et que les vents joueraient volontiers avec vos cheveux.”

Gibran Khalil Gibran

11 - La vie comme un jeu de cartes... de Cœur

Lors d'une interview, l'acteur et humoriste Kevin Hart parlait de sa façon de voir la vie comme un jeu de cartes : il y a 52 cartes dans le jeu, avec seulement 4 as, mais qu'en jouant habilement avec certaines combinaisons, on tirait son épingle du jeu. Il associait ainsi une carte avec une qualité qui, utilisée conjointement avec les autres et dans une certaine proportion, lui a permis d'avancer vers là où il souhaitait se diriger. Les voici :

- la persévérance
- la patience
- la classe
- l'engagement
- l'apprentissage
- le fait d'être centré
- la compétitivité
- la positivité
- l'inconfort

Alors en cette Lune des Amoureux, nous aussi jouons au Jeu de l'Amour et du Hasard et amusons-nous avec les jeux de cartes. Bien sûr plus particulièrement avec la famille des Cœurs. La forme actuelle des jeux de 32 cartes est apparue après 1800 et la fin de la Révolution Française. Il fut décidé de ne retenir que deux couleurs facilement imprimables pour les 4 familles composant un jeu de carte : le rouge et le noir.

La forme actuelle des jeux de 32 cartes est apparue après 1800 et la fin de la Révolution Française. Il fut décidé de ne retenir que deux couleurs facilement imprimables pour les 4 familles composant un jeu de carte : le rouge et le noir.

Quant aux 4 symboles (ou points) représentant les 4 familles de cartes, ils représentent la structure sociale de l'époque :

- Le Pique pour la Noblesse,
- Le Cœur pour le Clergé,
- Le Carreau pour la Bourgeoisie,
- Le Trèfle pour les Paysans.

Les Cœurs sont donc associés au clergé. D'ailleurs, auparavant, c'était une coupe - ou un calice - qui figurait sur ces cartes. Connus pour leur vertu et leur courage, les hommes d'église, qu'on appelait aussi les "gens de cœur" ont rapidement été symbolisés par un cœur sur les cartes à jouer pour remplacer les coupes. Mais, le cœur est un symbole universel, il représente tout ce qui a trait au domaine des émotions et de l'affectif.

Alors imaginons recevoir de la vie, une main de cartes de Cœurs.

Quelle serait votre propre combinaison ? En quelle proportion ? Comment y joueriez -vous ? Voici une combinaison pour vous inspirer :

- As de Cœur : l'Amour
- Roi de Cœur : la Confiance en Soi
- Reine de Cœur : l'Estime de Soi
- Valet de Cœur : l'Honnêteté
- 10 : le Respect
- 9 : la Gentillesse
- 8 : la Compassion
- 7 : la Créativité

Mais méfiez tout de même de la Reine de Cœur, si vous êtes encore resté un peu au pays des Merveilles d'Alice dans la précédente lune du Lièvre, elle ordonne souvent "qu'on lui coupe la tête !"

"S'aimer soi-même, c'est l'assurance d'une longue histoire d'amour."

Oscar Wilde

12 - “A moi”, “par moi”, “à travers moi” et “en tant que moi”

Lorsque brillera la Pleine Lune des Amoureux, nous basculerons dans une autre phase, plus douce comme celle d'un amour qui s'effeuille et se met à nu pour accepter sa véritable nature, pour oser se laisser porter et vivre tel que l'on est. Jim Dethmer, un coach américain, a ainsi défini un système d'accompagnement depuis quatre contextes d'expériences :

“à moi”,

“par moi”,

“à travers moi”

“en tant que moi”

Ainsi il décompose les situations que nous vivons à travers ces angles d'expériences. “A moi” : c'est l'état de la victimisation, celui qui subit les choses.

“Par moi ” : on reprend le contrôle. On utilise son pouvoir créateur
“À travers moi ” : on lâche à nouveau les rennes. C'est un état de flux, une sensation de magie, c'est l'état de l'artiste qui peint comme transpercé par un éclair de génie, c'est l'écrivain qui couche ses mots en perdant la notion du temps, c'est danser avec son corps qui bougerait presque tout seul, c'est l'Amoureux aux côtés de sa bien-aimée. ***“En tant que moi”*** : c'est la sensation ultime d'union avec l'Univers, du détachement de l'Ego.

Pour illustrer cet exemple, il parlait d'un surfeur. Lorsqu'il débute les vagues sont toujours mauvaises, la planche trop longue, la météo pourrie... Puis, il apprend à jongler avec les conditions extérieures et à dompter les vagues. Lorsqu'il progresse, son expérience devient encore plus ***“à travers lui”*** : il est dans un flot total avec sa planche, les vagues, dans un moment hors du temps, jusqu'à peut-

être un jour, pousser encore plus loin l'expérience et devenir à la fois la planche de surf, les vagues et l'océan.

Comme la Lune (Nouvelle, Montante, Pleine, Descendante), comme la respiration (Poumons vides, Inspiration , Poumons pleins, Expiration), nous avons l'opportunité de passer par ces quatre expériences.

Pour passer de la première **“A moi”** à la seconde **“Par moi”** , on peut se demander : *“Qu'est-ce que je peux contrôler dans cette situation ? Qu'est-ce que la situation peut m'apprendre ?”*

Pour passer de **“Par moi”** à **“A travers moi”** , on peut passer de la question : *“Qu'est-ce que je veux ?”* vers *“Qu'est-ce que la vie veut ?”* , *“ Qu'est-ce que l'Amour veut ?”* , *“Qu'est-ce que l'esprit veut ?”*.

Pour peu à peu se libérer de l'Ego, du jugement des autres et de soi-même et laisser simplement les expériences nous traverser en écoutant la nature et le silence, dans le calme. A accepter ce qui vient, avec confiance et présence.

Puis, trouver cette harmonie en soi, cette capacité à voir au-delà des apparences, à entendre au-delà des bruits, à ressentir au-delà des sensations, à n'être qu'un avec l'Univers, à être Amour, Joie, Bonheur.... Même si ce n'est qu'une fraction de secondes, ce sont des moments délicieux qui enchantent toute une vie. Bien sûr, il y a des moments où l'ordinateur plante, les enfants sont malades, on se dispute avec son conjoint... où on se demande pourquoi ça m'arrive **“à moi”** ? Alors, dans ces situations pourquoi ne pas se remémorer simplement ces différentes perspectives, prendre une grande respiration et de la hauteur, et progressivement, reprendre le contrôle **“par moi”** , pour le lâcher à nouveau, en paix, où les choses se passent **“à travers moi”** et **“en tant que moi”** .

“Ce qui se fait par amour se fait toujours par-delà le bien et le mal.”

Friedrich Nietzsche

13 - Bas les masques

Entamons un chemin vers notre essence intérieure, dans une Lune des Amoureux de Soi. Même si cela peut sembler égoïste ou égotique, au contraire, le plus beau chemin pour s'y rendre est justement de se détacher progressivement de notre Ego.

L'Ego, c'est un assemblage de souvenirs, de croyances, d'idées et d'impressions qui forment une image mentale de la personne que l'on croit être. Selon André Comte-Sponville, l'ego « *est moins ce que je suis que ce que je crois être, moins le je que le me (par exemple quand on dit « je me connais », « je me sens triste » ...)* » . (Wikipédia)

C'est une histoire que l'on se raconte de qui l'on est, à laquelle et par laquelle nous nous définissons. Cette histoire, on se l'est racontée depuis notre plus tendre enfance. A partir du moment, où tout bébé, nous avons perçu le monde comme étant extérieur à nous. Avant tout était simple, on avait faim et nous étions nourri, on pleurait et puis on était consolé... puis à un moment, la transition s'est faite tout naturellement et sainement que si, nous voulions être nourris, quelqu'un devait préparer un biberon ou nous donner le sein, si nous voulions être pris dans les bras et que personne n'était près de nous, nous devons manifester cette envie en pleurant, et puis si nous voulions être aimés, nous devons être aimables.

Et depuis lors, nous nous sommes définis par rapport au monde extérieur, nous avons appris à dire "je", à exprimer nos besoins, à faire en sorte que le monde extérieur y réponde favorablement, à vouloir plaire selon des standards perçus, parfois inconsciemment, dictés par nos parents, les adultes autour de nous, nos camarades d'école, ... tout un tissu social, maillé de conditionnements et de normes.

Alors, peu à peu, nous nous sommes construits ces masques qui nous servaient : à être aimé, à être respecté, à être craint, à être

écouté, à être cajolé, à être invisible...Nous les avons sculptés avec une précision de plus en plus fine, qu'ils sembleraient animés de vie et passeraient pour notre propre figure. Ces masques sont utiles et le seront toujours dans une certaine mesure. Par simplicité, par connivence, pour être dans la société, pour ne pas devoir sans cesse se redéfinir, remettre en cause notre histoire, nos apprentissages, nos capacités...

Mais parfois ces masques nous contrôlent, nous les avons tellement mis, parfois sur d'autres masques, que nous avons déformé notre vrai visage. Alors, si aujourd'hui, nous enlevions ces masques ? Si nous retournions à notre véritable Essence, celle qui est parfaite telle qu'elle est, qui ne se soucie pas de plaire, qui est là, présente en nous depuis le commencement ? Faire le chemin de revenir à Soi, de se mettre à nu, d'enlever les masques, d'effeuiller nos déguisements.

Nous pouvons y goûter parfois dans un moment de méditation, où le mental se tait. Ou aussi, lors d'expériences extraordinaires. Pour justement traverser les différents états de l'expérience : "A moi" (l'état de la victimisation), "Par moi " (l'état de création), "A travers moi " (l'état de) et enfin "En tant que moi" : cette sensation d'union avec l'Univers, avec Soi, goûter à nouveau à cette sensation d'unité avec le monde extérieur que tout bébé nous avions pressenti.

S'il y a bien un moment où j'ai pu être balayée par ce genre d'expérience, c'est à la naissance de ma fille. Cette sensation que beaucoup de parents ont connu à la première rencontre avec leur enfant : celle d'être submergée par une vague d'amour, comme je ne l'avais jamais été et comme je ne soupçonnais pas que cela puisse exister. Se remémorer de ces expériences régulièrement, savoir qu'elles existent, que cela est possible. Et puis, peut-être les multiplier, différemment, que ce soit en s'immergeant dans ses passions, en méditant, en faisant taire le mental, en écrivant sur nos croyances et sur comment elles se sont formées...

Pour faire ce beau chemin de retour à Soi !

“L’amour est cette merveilleuse chance qu’un autre vous aime encore quand vous ne pouvez plus vous aimer vous-même.”

Jean Guéhenno

14 - A l'origine de l'Arc en Ciel

Continuons notre chemin vers notre essence et notre Moi profond. Car c'est une source inépuisable de ressources et de richesse. Je vous propose en ce début de semaine de mettre un arc en ciel dans notre cœur. Le monde extérieur est un miroir de notre réflexion. Il se teinte des couleurs de nos intérieurs. Parfois, le plus beau des soleils aura beau briller de mille feux, il ne suffira pas à réchauffer certaines peines enfouies dans des cœurs lourds. Mais aussi comme la pluie peut être magique, lorsque que notre joie intérieure rayonne !

Et cette pluie, faisons la tomber sur un paysage imaginaire, derrière vos yeux. Voyez les gouttes d'eau tomber du ciel, entendez-les ploc-ploc de la pluie devenir le takatakatak de l'averse, sentez la fraîcheur pure de l'atmosphère. Et puis L'averse s'est arrêtée, le soleil transperce les nuages. En quelques instants, le ciel est balayé et lavé. Comme si rien ne s'était passé. Si ce n'était un magnifique arc-en-ciel qui traverse le ciel de part en part. Lorsque les fées étaient dans nos vieilles forêts, elles étaient bien souvent et possédaient de grandes richesses. Elles enterraient souvent leur trésor au pied d'un arc-en-ciel. On dit que ces trésors sont gardés par des leprechauns, ces lutins irlandais. Le leprechaun passerait son temps à fabriquer des chaussures, commettre des farces et compter ses pièces d'or qu'il conserve dans un chaudron caché au pied d'un arc-en-ciel. Si jamais il se fait capturer, il peut exaucer trois vœux en échange de sa libération.

D'ailleurs, une vieille légende irlandaise raconte ceci :

Au pied de l'arc-en-ciel il y a un chaudron d'or. Il est plein de belles pièces d'or, claires, sonnantes. Il n'est pas caché sous terre, car personne ne le cherche. D'ailleurs personne ne marche jamais jusqu'au pied de l'arc-en-ciel. Si un homme juste, bon, au cœur pur, ou si une femme honnête le trouvait, ce serait le bonheur, car l'or du

chaudron ne s'épuiserait jamais, et la matière même dont le pot est fait, est la même matière magique des rêves. Mais les gens honnêtes doivent travailler sans relâche, à cause de cela, ils ne peuvent pas errer à la poursuite de l'arc-en-ciel. Si un méchant s'emparait du chaudron, à coup sûr la foudre le frapperait, et il serait réduit en cendres. Le chaudron n'est pas seulement un trésor féérique, il est aussi un piège pour les gens indignes et un espoir pour les pauvres gens. Peut-être un jour l'arc-en-ciel finira-t-il par tomber dans les terres d'une famille honnête, et ce sera le bonheur pour tout le monde : on fera une grande fête, on jouera du violon et de la flûte, on mangera sans fin, on dansera, et on boira pour une semaine entière.

Poursuivez votre marche, sur cet arc-en-ciel, appréciez votre promenade sur ce pont coloré. Au sommet de l'arc-en-ciel, vous vous sentez profondément revigoré, émerveillé par le panorama. Commencez d'un pas léger votre descente, sur l'autre moitié de l'arc coloré. Et puis tranquillement, arrivez à l'extrémité de cet arc-en-ciel. Découvrez alors un chaudron. Approchez-vous de ce chaudron. Mais ce n'est pas de l'or qui y est déposé, mais un liquide doré, comme un liquide d'amour dont étaient remplies les fioles magiques dont les fées détenaient le secret de la recette. Ce chaudron or est en nous. Sentez le liquide couler dans vos veines. Atteindre votre cœur. S'y déposer dans une belle étendue dorée et peut-être raviver la source d'un amour inconditionnel. Cet élixir est là, en vous, jaillissant d'une source inépuisable qui se trouve là, au milieu de notre poitrine. Avec tout cet amour-là, présent, au cœur de votre être. Visualisez l'arc-en-ciel revenir dans votre poitrine.

“L'amour n'est pas un feu qu'on renferme en une âme :

Tout nous trahit, la voix, le silence, les yeux,

Et les feux mal couverts n'en éclatent que mieux.”

Jean Racine

15 - La compassion

L'énergie de la Pleine Lune est encore bien présente. Elle rend parfois nos émotions à fleur de peau. Alors profitons-en pour les cueillir.

L'intelligence émotionnelle réfère à la capacité de reconnaître, comprendre et maîtriser ses propres émotions et à composer avec les émotions des autres personnes. C'est ainsi la capacité de savoir ce que vous ressentez à tout moment et d'avoir une relation saine avec ses émotions, c'est-à-dire en les autorisant à passer dans son corps. Si une émotion reste bloquée dans le corps, elle se calcifie en une humeur. Par exemple, la colère devient de l'amertume, du ressentiment ou de la haine. Et même les émotions connotées positivement, si vous ne les laissez pas passer dans votre corps, vous serez enclin à faire des biais cognitifs quand il s'agira de prendre des décisions plus tard.

D'ailleurs, il n'y a pas d'émotions positives ou négatives. Elles sont toutes source d'apprentissage et nous apprennent à agir de façon appropriée suivant le contexte de la situation. La colère pousse à l'action lorsque nous prenons conscience d'une injustice ou que quelqu'un que nous aimons est en danger. La joie est malvenue si elle vient du fait d'avoir fait mal à d'autres personnes.

D'après l'article de Wikipédia sur l'intelligence émotionnelle :

En ce qui concerne les émotions, il semblerait qu'elles apparaissent chez les mammifères pour signaler les changements (réels ou imaginaires) dans les relations entre un individu et son environnement afin de fournir une réponse adéquate. Par exemple, la colère apparaît en réponse à une menace ou une injustice ; la peur apparaît en réponse au danger. Les émotions ne suivent pas un cycle temporel rigide mais répondent aux changements externes dans les relations (ou la perception interne de ceux-ci). De plus, chaque émotion organise plusieurs réponses comportementales de

base à ces relations ; par exemple, la peur organise l'attaque ou la fuite. Les émotions sont par conséquent plus flexibles que les motivations, mais pas encore autant que ne le sont les cognitions.

Pour développer son intelligence émotionnelle, un des premiers pas est de décider de vraiment vouloir son intelligence émotionnelle. Et pour cela, il est nécessaire d'être lettré émotionnellement. C'est à dire de pouvoir déceler ce que vous ressentez à tout moment et d'être capable d'y apposer un nom. Puis une fois que vous avez nommé vos émotions, vous devez ensuite leurs énergies, via des sensations dans votre corps : des papillons dans le ventre pour le stress, la sensation de légèreté dans la poitrine pour la joie, les mains qui deviennent chaudes pour la colère...

Selon Jim Dethmer, la plupart des émotions durent moins de 90 secondes. Si ces émotions ne sont pas alimentées par d'autres pensées, l'énergie sortira de votre corps en moins de 90 secondes. Enfin, apprenez la compassion de ce que les autres ressentent. Il sera beaucoup plus facile pour vous d'être confortable avec le fait d'être triste ou anxieux, en tant que parent, ce sera compliqué pour vous de gérer cette émotion chez votre enfant. Vos relations avec votre conjoint, vos amis, vos collègues... se trouveront facilitées. A la fois par cette reconnaissance et cette acceptation de vos propres émotions et des leurs.

Une autre approche de Marie Forleo pour faire la différence entre peur et intuition, qui est binaire et très accessible : l'auteure et entrepreneure américaine invite à prendre un moment pour ralentir et se demander si, en pensant à cette trajectoire, on se sent en expansion ou en contraction.

Si l'on se sent plus dans l'expansion, c'est sans doute que, même si la route sera escarpée, le jeu en vaut la chandelle, et le sommet mérite à être gravi. Tandis que si l'on se sent contracté, c'est peut-être un réel sentiment que cela n'est pas la bonne voie, ou du moins, pas pour le moment, ou dans les circonstances présentes. C'est une façon de s'interroger régulièrement sur ses sensations et sur la

façon dont notre corps les exprime. Un apprentissage sur un sentier bordés de roses magnifiques, des épines aux pétales.

“Être courageux sans compassion mène à la mort.”

Lao Tseu

16 - Un jeu de roses, d'épine et de bourgeon

Jouons à un jeu, à la fois parfumé et épineux, mais extrêmement bénéfique : le jeu inventé par Neil Pasricha : Rose/Rose/Épine/Bourgeon.

Le principe est simple : tous les soirs, avant de vous coucher, seul ou en famille, trouver : - une rose : quelque chose qui vous a rendu heureux, fait sourire, illuminer votre journée - une autre rose : pour continuer de pratiquer la gratitude - une épine : quelque chose qui a coincé, qui a fait mal... pour avoir de la compassion et de l'empathie pour les difficultés rencontrées - un bourgeon : quelque chose de prometteur, un projet, une envie, une belle perspective... C'est un jeu tout simple, très rapide, qui peut être fait pour soi-même ou avec ses enfants, pour se concentrer sur le positif, reconnaître les difficultés que traverse l'autre et imaginer un joli futur. Maintenant, les rosiers sont en pleine floraison : leurs fleurs sont parfois encore en boutons, d'autres s'affirment fièrement, belles et confiantes, protégées par les épines bien acérées de leurs tiges, d'autres encore se fanent et se transforment en fruit.

C'est aussi une façon d'apprécier la vie dans toutes ses saveurs, même celles un peu piquantes des épines et des moments inconfortables de prime abord, et dans toute ses phases et à tous les stades.

Et puis les Roses sont le langage de l'Amour, La Rose symbolise l'amour du don et la fragilité de la vie. Offrir une rose permet d'exprimer toutes les nuances du sentiment amoureux :

- La rose bleue : symbole de l'impossible.
- La rose blanche : pureté.
- La rose rouge : passion, sang et blessure.
- La rose rose : amour timide.
- La rose jaune : infidélité ou amour dont on doute.
- La rose pourpre : amour fou.

- La rose mauve : tristesse, chagrin.

Même le nombre de roses dans un bouquet est codifié :

- 1 rose : pour exprimer un coup de foudre.
- 2 roses : pour demander pardon.
- 12 roses : pour une demande en mariage.
- 24 roses : par galanterie.
- 36 roses : pour avouer son amour (rouges), pour un bouquet de fiançailles (blanches ou roses).
- 101 roses : pour exprimer un amour fou.

Et quelques petits faits amusants :

Quand vous offrez des roses, plus la fleur est ouverte, plus le message est explicite. Si les roses sont encore en bouton, le message sera plus subtil. Si vous voulez rompre avec quelqu'un, offrez-lui des roses sans tiges. On raconte que les roses bleues apportent jeunesse et chance. Enfin, selon la légende dit que Cléopâtre et Marc Antoine vécurent leur première nuit d'amour sur un lit de pétales de roses de 45 cm d'épaisseur...

“Il y a des fleurs partout pour qui veut bien les voir.”

Henri Matisse

17 - La beauté du jeu

Dans cette Lune des Amoureux, amusons-nous à faire les choses, juste parce que cela nous plaît et nous mets le cœur en joie.

Dans l'excellent livre "*Antifragile : Les bienfaits du désordre*" de Nicholas Nassim Taleb, afin de montrer le poids du hasard sur la trajectoire de la civilisation, il est mentionné l'histoire de l'invention de la roue. La Roue qui nous semble naturelle et qui est essentielle aux transports, à l'agriculture, à l'industrie, à la production d'énergie. La Roue qui a précédé aussi de nombreuses inventions majeures et modernes (moulin à eau ; machine à vapeur ; moteur à combustion ; turbines ; éoliennes etc.) qui ont bouleversé le cours de l'humanité. Ce qui est amusant, c'est que la roue est une invention très ancienne : elle remonte à environ entre 4000 ans et 3500 ans avant JC, pourtant son utilisation dans ce qui nous semble aujourd'hui le plus banale : pour rouler, était loin d'être évidente ! Les pyramides égyptiennes n'ont pas été construites en utilisant des chariots à roues, mais en déplaçant les lourds blocs de pierre sur des rondins en bois. Tout comme les temples incas ou les constructions des Mayas. Les civilisations précolombiennes connaissaient elles aussi la roue, mais elle était reléguée au domaine des jouets. Il est vrai que sans animal de trait, ce qui était le cas dans cette partie du monde à cette époque, son utilisation pour transporter des charges était très limitée.

En Afrique du Nord, elle fut brièvement utilisée pour les longs transports de marchandises, mais au IIIème Siècle, on lui a préféré le dromadaire : moins cher d'entretien que des chariots à roues...Ainsi la Roue est restée d'utilisation marginale ou seulement pour les jouets pendant un long moment...

Un autre exemple intéressant : celui des machines à vapeurs.

En effet, au 1er siècle avant, Héron d'Alexandrie mis au point l'Éolipyle : une sorte de turbine qui, grâce à la vapeur, pouvait

tourner sur elle-même. Selon le site omnilogie :

Ce véritable engin à réaction aurait pu provoquer, en plein monde grec, le début d'une ère industrielle, plus d'un millénaire et demi avant l'heure. Il aurait suffi de relier tout cela à une courroie et à un arbre d'entraînement. De là, inventer le piston aurait été une formalité pour les esprits ingénieux des Grecs. Mais cette invention est restée une exposition à montrer dans les salons pour amuser les galeries. Pourtant, cela a de quoi donner le vertige d'imaginer la civilisation si nous avions connu l'usage des machines à vapeurs bien avant l'heure ! A quoi ressemblerait le monde maintenant ?

Ce qui est surtout intéressant dans cette histoire, c'est que parfois la trajectoire de la civilisation ne se joue qu'à un tour de roue près. Que dans nos jouets, dans nos loisirs, dans nos passions... se cachent des trésors inestimables. Alors, si parfois nous peinons pour voir les tenants et les aboutissants de certaines de nos inventions ou de nos réalisations, repensons à l'histoire de la Roue et de l'Éolipyle ! Dîtes vous que vous tenez en vos mains et avez dans vos cœurs des trésors enfouis. Nul ne peut prédire de quoi demain sera fait, alors chérissons nos jouets, amusons-nous à créer des choses insolites, à ouvrir des voies qui semblent incompréhensibles à d'autres...

Nous sommes peut-être des millénaires en avance sur notre temps !

“La vie est semée de ces miracles que peuvent toujours espérer les personnes qui aiment.”

Marcel Proust

18 - Mettre son cœur à l'ouvrage

Si je vous invitais à regarder les jouets à roulettes sous un autre angle, ne les laissons pas rangés dans un coin une fois nos moments de loisirs écoulés, mais faisons de ces trésors les piliers

de notre quotidien. Mettons tout notre cœur à l'ouvrage lorsqu'il s'agit de suivre nos passions.

"Turning pro" ou *"passer pro"* est aussi le titre du livre de Steven Pressfield qui nous incite à suivre ce qui nous tient à cœur. En effet, se visualiser comme étant professionnel dans un domaine, permet de l'aborder avec plus de respect et de sérieux. Comme cela est une œuvre spéciale à accomplir. Demandez-vous ce que ferait un professionnel pour réaliser la tâche que son travail demande.

C'est aussi une façon d'honorer ses passions et de les poursuivre. De faire le travail, même si c'est difficile, même si ce n'est pas le bon jour, même si, sur le moment, on préférerait faire toute autre chose. Bien sûr, cela n'est pas une invitation à quitter son travail et à passer 40h par semaine sur ses activités de loisir. Simplement à regarder les choses différemment. Avec plus de déférence pour ses intérêts, de respect pour soi, de confiance en ses qualités.

La distinction entre l'amateur et le professionnel ne réside pas tant dans la qualité du travail ou d'être rémunéré pour ce que vous faites. Il s'agit de croyances, d'engagement et d'intégrité. Un amateur peut être freiné par ses peurs, vit selon les avis des autres, est facilement distrait, recherche la gratification instantanée, manque de compassion personnelle, demande la permission, et se dira toujours prêt pour demain.

Pour Pressfield, un professionnel :

- Fait son travail tous les jours, quoi qu'il arrive
- Est patient et oriente ses actions vers le long terme
- Est conscient de ses failles et de ses faiblesses
- N'accorde aucune importance au regard des autres
- Se construit un cadre de travail solide autour de lui
- Dédie sa vie à la maîtrise de son art
- Ne se trouve pas d'excuses
- Se concentre uniquement sur le processus

Lors d'une de ces interviews pour présenter son livre, il raconte qu'une de ses amies qui souhaitait se mettre au golf avait d'abord commencé par changer sa tenue pour s'entraîner. Cela peut donc être des choses toutes petites.

Avec une question que l'on peut se poser : *"Quelle habitude d'amateur je souhaiterais mettre en place pour passer professionnel ? "*

"Le plaisir de l'amour est d'aimer ; et l'on est plus heureux par la passion que l'on a que par celle que l'on donne."

François de La Rochefoucauld

19 - Changer la Peur en Amour

L'Amour est une ressource inépuisable, inspirons-nous de l'Amour que la Terre a pour nous ou qu'un parent a pour son enfant pour croire et dessiner un futur un avenir de paix et de joie.

Depuis plus de 4 milliards d'année, malgré les catastrophes climatiques, les changements, ... notre planète est toujours bien là, solide et inébranlable. Elle a des ressources infinies et est mère d'abondance et de richesses. Ancrons cette croyance en l'abondance de la nature et ayons confiance en le futur.

C'est le concept de choix du jeu à somme non-nulle, à la différence du jeu à somme nulle, dans lequel le gagnant rafle toute la mise et les vaincus perdent tout. Le jeu à somme non-nulle est basé sur la collaboration. Pour l'illustrer, le dilemme du prisonnier est connu :

Le dilemme du prisonnier, énoncé en 1950 par Albert W. Tucker à Princeton, caractérise en théorie des jeux une situation où deux joueurs auraient intérêt à coopérer, mais où, en l'absence de communication entre les deux joueurs, chacun choisira de trahir l'autre si le jeu n'est joué qu'une fois. La raison est que si l'un coopère et que l'autre trahit, le coopérateur est fortement pénalisé. Pourtant, si les deux joueurs trahissent, le résultat leur est moins favorable que si les deux avaient choisi de coopérer. (Source : Wikipédia)

Steven Pressfield, auteur du livre mentionné au chapitre précédent, fait une liste des personnages qui ont choisi le jeu à somme non nulle (réels ou de fiction) : Jeanne d'Arc, les 300 Spartiates de la bataille des Thermopyles, Jésus, Gandhi, Yitzhak Rabin, Luke Skywalker, Princesse Leia, Huckleberry Finn...

Alors jouons aussi à ce jeu !

A l'opposé de la croyance d'un monde où les ressources sont limitées, émerveillons-nous de l'abondance de notre amour. Cela

implique d'avoir foi en l'humanité, d'entrevoir la possibilité d'un monde abondant, régi par la compassion, l'entraide, l'amitié, ... De faire le choix de croire en l'amour plutôt qu'en la peur, en la bonté de l'homme plutôt qu'en son égoïsme, en la force de l'union. De faire le choix de l'optimisme que celui du cynisme.

Soyons persuadés, qu'il y a de la place pour tous, que prendre sa part du gâteau ne l'enlève pas de la bouche de quelqu'un d'autre. Éloignons cette peur du manque et soyons persuadés que nous disposons d'infinies ressources. Comme l'amour qu'une mère donne à son enfant et qui l'aime en retour. Cet amour qui grandit, plus chacun en donne à l'autre. Alors, êtes-vous prêt à jouer ? Avez-vous d'autres nom de personnages qui jouent déjà à ce jeu ?

Transformons la peur en amour et passons-le de cœur à cœur !

“Au fond, un grand amour c'est une habitude dont on raffole. Un accident régulièrement sublime.”

Alexandre Jardin

20 - Souffler le chaud et le froid

ça y est, la Pleine Lune est passé depuis maintenant quelques nuits. Peut-être allez-vous sentir l'énergie de la Lune montante retomber comme un soufflé. Alors si nous basculions d'un coup en deuxième partie de cycle, en faisant volte-face subitement ?

Dans son livre “ *Antifragile : les bienfaits du désordre* ”, Nassim Nicholas Taleb décrit la stratégie de l'haltère. En finance, cette stratégie bimodale consiste à investir dans 2 investissements, l'un du type coffre-fort et l'autre du type spéculatif, combinaison jugée plus robuste qu'une stratégie monomodale. Dans son ouvrage, Taleb la généralise à beaucoup d'autres domaines. Comme une haltère, chargée de deux poids de chaque côté, séparée par une fine tige centrale, il nous engage à voir les bienfaits de ces combinaisons de deux extrêmes. Les haltères symbolisent aussi le fait de s'éloigner de ce ventre mou du milieu, de naviguer entre des choix parfois radicaux, de se positionner fermement, de basculer d'un extrême à l'autre, comme un amour qui souffle le chaud et le froid, comme une Lune montante et descendante, comme une phase d'action et de repos.

Amusez-vous à voir certains domaines comme des haltères, quels seraient les extrêmes ? Sont-ils suffisamment chargés ? Tout le livre de Taleb expose des théories clivantes et parfois dérangeantes, mais qui donnent vraiment l'occasion de réfléchir.

Car après tout le désordre n'est-il pas le propre de l'amour ? Et savoir le tolérer et même le savourer, ne nous verrait-il pas voir la vie plus différemment et avec plus de piment. Pour expliquer cette application de la stratégie de l'haltère à d'autres domaines, voici un autre extrait du livre : “*Dans les systèmes biologiques, l'équivalent est d'épouser un comptable en ayant une aventure occasionnelle avec une star du rock ; pour un écrivain, obtenir une sinécure stable*

et écrire sans les pressions du marché. Même les mécanismes d'essais et d'erreurs sont une forme de stratégie d'haltère."

Cela implique de jouer la sécurité dans certains domaines et le goût du risque dans d'autre, de s'éloigner du médiocre et du modéré, qui sont finalement beaucoup plus risqué. C'est une approche qui décoiffe et qui déstabilise, mais dont il peut être intéressant de goûter, pour profiter du désordre de la nature et s'amuser de la vie dans la palette de tous ces extrêmes.

Pour terminer il donne aussi l'exemple du corps humain qui profite de période stress intense (comme soulever des haltère très lourdes) puis de repos complet, de la vie de Montaigne qui fut succession de phases d'action et de pure réflexion, de George Simenon, un auteur les plus prolifique du 20ème Siècle, qui écrivait seulement 60 jours par an, et puis les 300 et quelques jours restants " ne faisait rien" (ce qui lui permit d'écrire tout de même plus de 200 romans !).

Alors naviguons dans cette Lune des Amoureux avec passion, goûtons aux extrêmes et amusons-nous avec les haltères de la vie et de la nature !

"Mais ce qu'a lié l'Amour, même le temps ne peut le délier."

Germain Nouveau

21 - Une étincelle dans le cœur

Si plus tôt nous avons retrouvé nos jouets d'enfance, restons encore dans cet état où tout peut être prétexte à découvertes et à enchantement. Je vous propose d'aller retrouver cette étincelle de vie qui fait battre à notre cœur la chamade... ou peut-être au contraire, celle qui le fait battre si doucement et si sereinement que tout nous semble facile, simple et bon. Cet état si particulier que l'on goûte à nouveau lorsque l'on est amoureux, que l'on se plonge dans un bon roman, que l'on est hypnotisé par un film, celle des soirs d'été avec ses amis, après un repas accompagné d'un vin délicieux, que perdus dans nos discussions, nous n'avons pas remarqué que le soleil s'était couché pour laisser place à une lune pétillante et malicieuse.

Ce texte de Gabrielle Roth vous donnera peut-être envie de refaire ce voyage vers votre âme :

"Dans de nombreuses traditions chamaniques, si vous alliez voir un(e) chaman ou un(e) homme/femme médecine pour vous plaindre d'être découragé, abattu ou déprimé, ils posaient une de ces quatre questions :

- *Quand avez-vous arrêté de danser ?*
- *Quand avez-vous arrêté de chanter ?*
- *Quand avez-vous cessé d'être enchanté par les histoires ?*
- *Quand avez-vous arrêté de trouver le réconfort dans le doux territoire du silence ?*

Car lorsque nous avons arrêté de danser, chanter, être enchanté par les histoires, ou de trouver un réconfort dans le silence, c'est là que nous avons l'expérience de la perte de l'âme. La danse, le chant, les contes et le silence sont les quatre baumes de guérison universels."

Cette Lune des Amoureux est idéale pour retrouver ces baumes. Alors enduison notre cœur de ces élixirs bienfaisants, avec ce que

nous faisons si naturellement enfant : en dansant en ronde avec nos camarades. En chantant à tue-tête. En écoutant les contes de fées qu'un parent nous lisait le soir avant d'éteindre la lumière et de vérifier qu'un des ogres du récit ne fût point allé se cacher sous le lit. Et en se racontant des histoires dans notre tête si pleine d'un imaginaire débordant que tous les bruits aux alentours étaient tus.

D'ailleurs, ce sont aussi ce que savent apprécier tous les Amoureux : en s'enlaçant dans des valse tendres, en se fredonnant de jolies mélodies d'amour, en se contant les plus belles promesses et en savourant les moments où les paroles sont prononcées avec les yeux. Enfant dans notre âme ou Amoureux de la vie, retrouvons cette étincelle, cette union si merveilleuse entre notre âme et l'univers.

“Je suis plein du silence assourdissant d'aimer.”

Louis Aragon

22 - L'Amour : repos laborieux

Nous progressons vers la fin du cycle lunaire et, en ce dernier quartier de Lune, dédions cette journée au repos et au ressourcement.

Apprécions le chemin parcouru et autorisons-nous à lever un peu le pied. C'est en arrivant à lâcher-prise pour se recentrer et rassembler ses forces que nous pourrons avancer de plus belle. Pour s'autoriser justement à ce que certains (ou nous-même) qualifierait de "perdre son temps".

Si on arrêta cette course contre le temps, à vouloir toujours être "plus", faire "plus".

Et si on profitait sans culpabiliser de passer des heures à lire, à peindre, à cuisiner, à regarder la télé, à surfer sur internet, à écrire, à apprendre des compétences dont on ne sait pas trop si elles vont nous servir un jour, ... ou bien juste à s'asseoir là tranquillement. S'autoriser à explorer des directions, même si on ne sait pas où elles vont nous mener, si elles ne seront pas forcément "rentables".

Comme la Lune, trouver cet équilibre entre aller dans la direction, celle qui nous mène à toute allure, vers un disque parfait rond et lumineux, et aller vers ce qui semble être des impasses où la Lune est noire et le ciel nocturne vide de sa magicienne de la Nuit. Une liste de questions que l'on pourrait se poser lorsque que l'on a peur de "perdre son temps" est :

- Est-ce que je me suis amusé ?
- Est-ce que j'ai ris ?
- Est-ce que j'ai pris à plaisir à faire cela ?

Si c'est le cas, ce temps n'est certainement pas perdu ! Apprenons à nous laisser porter par le flux, à accorder à notre corps et notre esprit un temps de pause et de repos. C'est une des plus belles preuves d'amour pour soi. C'est aussi une invitation à se libérer des

attentes trop fortes, celles qui nous éloignent de notre essence et de nos premiers amours.

Dans le livre de Dave Asprey "*Game Changers*", l'auteur décrit deux types d'attachements :

- le premier est rigide : comme un rayon en acier qui vous lie à l'objet ou le but espéré
- le deuxième est gravitationnel : comme la Lune et la Terre, où chacune tourne sur sa propre ellipse, à son rythme, avec l'immense espace entre elle deux, mais pourtant reliée par une force incroyable

Le premier attachement tend à vouloir contrôler tout, il génère du stress.

Le second est plus fluide, il laisse de la liberté, il fait place à la confiance et à la certitude de la liaison et de sa trajectoire, quitte à s'en éloigner quelque temps ou à s'éclipser.

L'autre point est aussi se libérer de ses attentes. Avoir des attentes est une situation perdant/perdant : si vous atteignez vos objectifs : il n'y a plus vraiment de joie car c'est ce que vous vous attendiez à vivre si vous n'atteignez pas vos objectifs : vous êtes déçus, en colère, honteux, vous culpabilisez...

Ce qui ne signifie pas que vous ne devriez pas avoir de buts ou d'objectifs, simplement, voyez-les plutôt comme des préférences. Des souhaits qui laissent la porte ouverte à ce que l'Univers peut vous faire comme surprise.

Alors, aujourd'hui, soyez dans le présent, exprimez vos préférences et laissez-vous surprendre par les événements de la journée. En gravitant naturellement vers vos objectifs, comme la Lune autour de la Terre, comme un Amoureux autour de l'être aimé. Avec tendresse et compassion. Comme un requin qui dormirait. En effet, pour se reposer, ces animaux se laissent tomber au fond de l'eau et se laissent porter par le courant.

Selon son tempérament, son histoire ou la phase de vie dans laquelle on se trouve, cela demande du courage et du lâcher-prise pour se reposer vraiment et s'arrêter totalement. Cette proposition de repos est une alternative, pour laisser les choses décanter en s'occupant différemment, en se laissant porter par l'univers. De mon côté, j'ai remarqué que mes idées venaient souvent dans ces phases de "repos en mouvement" : lorsque je me promène tranquillement, que je nage, que je fais mon yoga du matin ou justement que je me déplace en voiture en écoutant des podcasts. Mais cela peut être aussi en dessinant, en lisant, en prenant un thé avec des amis... Il est sain et salutaire de se reposer, vraiment, en arrêtant le flux des pensées de temps en temps, comme en méditation, cela est une façon de réinitier tranquillement le mouvement, de s'accorder plus facilement ces temps de pauses, sans culpabilité et en se faisant du bien, corps et esprit.

“La voix du Grand Esprit s’entend dans le gazouillement des oiseaux, le clapotis de l’eau, et la douce respiration des fleurs.”

Gertrude Simmons Bonin

23 - Amoureux de Soi

Parce que la Lune des Amoureux est aussi une invitation à s'aimer soi, c'est ce chemin sur lequel je vous propose d'aller vous promener aujourd'hui.

Pour ancrer cet amour, dressons la liste de nos qualités. En les écrivant comme elles viennent, celles que nous pensons avoir, celles que l'on nous dit que nous avons, celles que nous aimerions avoir... et puis quand ça commence à titiller un peu, quand les mots viennent à tarir, quand ça hérisse un peu d'écrire certains termes... continuons la liste. Et que c'est aussi là que cela devient intéressant ! Parfois, on nous fait des compliments et on se sent gêné, d'être mis en avant, de ne pas les mériter, d'être en décalage avec ce que le miroir de l'autre nous renvoie. C'est intéressant de se demander quelles sont les qualités qui nous dérangent et que nous n'assumons pas totalement. Se poser un instant pour se demander : pourquoi cela est le cas ? Est-ce que nous avons le sentiment de ne pas les mériter ? Est-ce que parce que cela semble trop simple ? Est-ce que parce que nous n'avons pas appris à savourer leurs potentiels ? Parfois aussi, ces qualités que les autres nous attribuent nous pousse dans une directions que nous ne souhaitons pas suivre : parce qu'elles ne nous appartiennent pas vraiment, parce qu'elles sont trop lourdes d'attentes, parce que ce n'est pas ce vers quoi nous avons envie de diriger notre énergie en ce moment... alors rendons simplement ces attentes à ceux qui nous les reflètent. Conservons simplement celles que nous voulons cultiver, celles que nous voulons voir grandir et celles qui, même si cela nous dérange que nous nous les attribuions, nous savons que cela est important. Ne nous enveloppons sous une couche de qualités factices que les autres voudraient nous voir porter, mais au contraire revenons à notre essence, là où cela sonne vrai et pur, là dans notre cœur, où est enfoui le chaudron au pied de notre arc-en-ciel, qui contient mille et une pièces d'or, comme autant de qualités que nous avons et que nous méritons.

Embrassons les qualités qui font briller et faisons ce parcours pour les revendiquer, pour en être fier et nous les approprier pleinement. Et puis prenons aussi un temps pour éprouver de la gratitude pour ce que l'on est : remercions notre corps et notre âme d'être sur ce chemin avec nous. C'est un exercice qu'il est intéressant de faire devant le miroir ou bien lorsque l'on prend sa douche : prendre un instant pour remercier chaque partie de soi : ses pieds pour nous emmener là où nous voulons aller, nos bras pour embrasser ce que nous souhaitons étreindre, nos mains pour avoir donné et reçu tant et tant de cadeaux, notre âme pour avoir gravé de si belles et si profondes expériences, notre cœur pour battre par amour pour nous-même en nous faisant simplement vivre à chaque instant, et en envoyant de l'amour à profusion autour de nous.

Car, nous avons en nous tout ce qui est nécessaire. Nous passons beaucoup de temps à chercher des modèles, des mentors, des enseignants, des gourous... pour nous montrer la voie. Même s'il n'y a rien de mal à cela, et que parfois, c'est salutaire de trouver la bonne personne au bon moment, il est aussi important de se sentir capable de compter sur soi.

Car à la fin - de la journée ou de notre chemin, nous sommes seuls et ce qui importe vraiment est comment nous nous sentons lorsque nous sommes en notre propre compagnie.

“Se réveiller à l'aube avec un cœur prêt à s'envoler et rendre grâce pour une nouvelle journée d'amour.”

Khalil Gibran

24 - Chérir son originalité

Si vous aviez fait la liste de vos qualités, vous avez peut-être noté certaines choses que certains ne verraient pas forcément comme des qualités et que pourtant vous chérissez précieusement même si cela semble incongru aux yeux des autres. Nous sommes revenus à notre essence, celle qui fait que, tous nous sommes uniques. Une combinaison incroyable et parfaitement juste de compétences particulières dans des domaines propres, vers la recherche de “sa propre médecine”.

Acceptons-nous tel que nous sommes, cultivons nos différences, faisons-les grandir, donnons au monde les remèdes que nous seuls, sommes capables de créer. Arrêtons de nous fatiguer en essayant de rentrer dans un moule que les autres ont forgé pour nous : qui ne sera jamais le même selon nos parents, nos amis, nos enfants, nos frères et sœurs, nos collègues, nos patrons, ... Celui qui nous fait croire qu'il y a certaines parties de nous qui sont trop petites, des choses qui manqueraient , et que dans d'autres directions, nous serions trop expansifs, qu'il faudrait se faire plus petit, se taire...Ce moule qui ne sera jamais parfait et qu'ils voudront sans cesse ajuster, retailer, ...

Libérons-nous de ces entraves, laissons-nous être une glaise, qui s'autorise à être toujours façonnée par nos propres mains et nos propres passions, celle qui ne cuit pas, ni ne sèche et reste toujours souple et malléable au gré de nos propres envies. Celle qui a ses propres aspérités, celles que certains verraient comme des déformations, pourtant d'autres voient que ce sont elles qui font que nous sommes une œuvre d'art. Cultivons nos différences, nos singularités, notre médecine... ce qui fait que nous sommes uniques, que nous avons quelque chose de rare et de précieux à partager avec le monde et qui fait que notre cœur bat pour nous.

*“Quand tu donnes, tu perçois plus que tu ne donnes,
car tu n'étais rien et tu deviens.”*

Antoine de Saint-Exupéry

25 - S'autoriser à explorer toutes ses passions

L'Amour peut revêtir bien des formes : celle d'une mère envers son enfant, celle d'un amoureux envers sa bien-aimée, celle de la Terre envers ses occupants, celle d'un animal envers la main qui le nourrit et le caresse... Alors aimons largement et de façon multiple, et profitons de cette Lune pour explorer toutes nos passions selon nos envies.

Dans une interview de Ryan Holiday, il lui était demandé comment il arrivait à faire tout ce qu'il fait (investisseur, auteur, directeur d'une entreprise ...). Il répond que lorsque que l'on fait une seule chose, on devient excellent dans celle-ci, lorsque l'on en fait deux, on devient très occupé, lorsque l'on en fait trois ou plus : les bénéfices de toutes celles-ci s'accumulent, on apprend plus rapidement et on évolue vers de belles directions. Il défend la position comme quoi il n'y a pas de "temps de qualité". Terme un peu culpabilisant parfois lorsque l'on jongle avec une multitude de différents rôles. La vision de Jerry Seinfeld, père de trois ados est la suivante : *"Je crois en l'ordinaire et le banal. Ces gens parlent de "temps de qualité" - Je trouve toujours un peu triste quand ils disent "Nous passons du temps de qualité". Je ne veux pas de temps de qualité, je veux du "temps déchet". C'est ce que j'aime. Quand vous les voyez dans leur chambre en lisant une BD et que vous les observez pendant une minute, ou lorsqu'ils prennent un bol de céréales à 11h du soir alors qu'ils ne sont pas supposés être encore debout. Les déchets, c'est ce que j'aime."*

Il défend ainsi la position comme quoi il n'y a pas de "temps de qualité". Terme un peu culpabilisant parfois lorsque l'on jongle avec une multitude de différents rôles. C'est une proposition qui permet d'accorder à chaque moment sa valeur. De profiter de ses enfants, à chaque instant : dans la voiture qui les amène à l'école comme lorsque l'on fait un jeu de société.

Tous les moments, avec vos enfants, avec ceux que vous aimez, quand vous êtes au travail ou dans votre activité favorite, est créé de façon égale et a la même importance et valeur. C'est ce que vous en faites et la façon dont vous le vivez qui compte. Alors amusez à partir dans toutes les directions si le cœur vous en dit. Aimez écrire, parler, filmer, danser, vous promener avec vos enfants, sortir les poubelles, peindre, régler vos factures, regarder la Lune qui s'en va... chérissez chaque moment et faites de chacun d'entre eux une occasion d'exercer votre pouvoir d'y ajouter une belle once d'amour et de passion de la vie, même dans les instants les plus ordinaires. Simplement parce que vous êtes là, en votre compagnie, et que sans même que vous y pensiez votre cœur bat dans votre poitrine.

“Il n'y a pas six ou sept merveilles dans le monde ; Il n'y en a qu'une : c'est l'amour.”

Jacques Prévert

26 - La maladie d'amour

Si nous propagions tout l'amour que nous avons vu naître et s'épanouir tout autour de nous, comme un virus d'amour qui se propagerait de cœur à cœur. L'amour, le bonheur et les sourires sont contagieux alors transmettons les à nos proches. Des recherches ont montré que le bonheur se répand au sein de notre entourage jusqu'à trois degrés de distance. Cela signifie que quand vous vous sentez heureux, l'ami de l'ami de votre ami a une plus forte probabilité de sentir lui aussi heureux. Et cela s'applique à la fois dans le monde réel et virtuel. Deux scientifiques, Fowler et Christakis, ont mené une célèbre étude sur l'influence de nos réseaux sociaux. Ils se sont ainsi aperçus que la probabilité d'être heureux augmente de 15% si un de vos proches amis est heureux, à deux degrés de séparation, cette probabilité augmente de 10%, tandis que cette probabilité tombe à 6% lorsqu'on est au troisième degré de séparation. Cette étude s'appelle "Les trois degrés d'influence". Cette étude est riche d'enseignements : elle nous montre que le bonheur n'est pas une question individuelle. En effet, s'occuper de notre bonheur peut affecter positivement les autres, cela n'est plus une affaire personnelle. Le bonheur ne se propage pas simplement de cœur à cœur, mais s'infuse jusqu'au troisième degré de séparation. Cette idée ouvre une grande possibilité d'optimisme et avec ce potentiel de contagiosité bien au-delà du porteur, laissons un virus d'amour et de bonheur se dissiper sur la planète. Agissons chacun à notre échelle pour faire fleurir la joie, l'amour, la sagesse... Nous avons cette potentialité en nous.

Pour commencer, pourquoi ne pas ouvrir son horizon et à la fois propager son amour et s'exposer au virus du bonheur ? Pour cela, une question amusante à poser aux amis que vous estimez :

Qui connaissez-vous qu'il serait bon que je connaisse ?

Peu à peu, vous élargirez votre cercle de connaissances et créerez des communautés propices à la propagation d'un amour et d'une

sagesse universels.

Et tout d'abord, commençons à offrir des sourires en bouquets aux personnes que nous croisons !

“L'absence est à l'amour ce qu'est au feu le vent : il éteint le petit, il allume le grand.”

Roger de Bussy-Rabutin

27 - Le coup de foudre

La Lune des Amoureux va bientôt s'éclipser, mais avant de lui dire aurevoir laissons nous surprendre par l'Amour et ses coups de foudre !

Le problème de Lucretius décrit dans le livre *“Anti-fragile”* par l'auteur, Nassim Nicholas Taleb est une incitation à se laisser voler aux vents de ses amours et ses passions. Lucretius, philosophe romain, avait écrit que l'imbécile croit que la plus haute montagne du monde est la plus haute montagne qu'il a pu observer. Mais c'est une réflexion bien classique que nous faisons tous. Il est très difficile d'imaginer plus grand, plus beau, plus fort... que ce que nous avons déjà expérimenté.

L'Amoureux éconduit ne pense jamais pouvoir aimer à nouveau, et pourtant les chagrins d'Amour se consolent et notre cœur est transpercé à nouveau par de nouvelles flèches. Et dans bien d'autres domaines, nous faisons cette méprise de pouvoir se baser sur ce que l'on a déjà connu pour prédire le futur : lorsque l'on prédit la crue d'une rivière, on se base sur les niveaux atteints les siècles passés. Pareillement pour les crises financières, c'est ce qu'on appelle le test de résistance. Pourtant, le pire scénario lorsqu'il se produit excède souvent le pire scénario tel qu'il avait été prédit par les scientifiques. Pour preuve, la catastrophe de Fukushima : la centrale était supposée contre le plus violent des tremblements de terre... jamais observé. Une phrase tirée du livre : *“ Si les humains combattent la dernière guerre, la nature se livre à la suivante ”*.

Si les exemples passés peuvent sembler plutôt pessimistes, notre corps et notre nature connaît cette loi instinctivement : un bodybuilder va aller jusqu'à un effort maximal, au quasi-point de rupture du muscle, et ainsi deviendra plus fort à la prochaine séance, son corps se prépara à soulever encore plus de fonte. C'est aussi tout le concept de la résilience.

Et puis, c'est aussi une façon de se dire que l'inattendu peut arriver à tout moment, que nos rêves les plus sont réalisables, que l'Amour peut se trouver à tous les coins de rue ! Notre Terre Mère est bien surprenante et elle a plus d'un tour dans son sac !

Quant à la Lune, elle est tout aussi malicieuse et charmeuse. Profitons de ces dernières nuits en sa compagnie pour ouvrir grand nos cœurs et nos âmes !

“La vie est un sommeil, l'amour en est le rêve, et vous aurez vécu si vous avez aimé.”

Alfred de Musset

28 – Suis-moi, je te fuis ; fuis-moi je te suis

L'Amour est une drôle de danse, parfois lente, parfois endiablée, où l'on joue à ce jeu qui peut être éprouvant du *“suis-moi, je te fuis ; fuis-moi je te suis”*.

Alors, entrons de bonne grâce dans cette danse et amusons-nous dans ces poursuites alternées. Notre façon d'interpréter une situation dans laquelle nous ne voulons pas l'être est en notre pouvoir. Pour illustrer cela, allons faire un petit tour dans la savane :

Les lions et les gazelles vivent sur le même territoire, tout se passe bien pour chacun d'eux, jusqu'à ce que le lion décide de vouloir manger la gazelle. Une course-poursuite se déroule alors (pas forcément mue par le feu de l'amour, mais plutôt par le feu digestif, mais passons - ou plutôt courrons) : ce qui est amusant de noter, c'est qu'à ce moment le lion et la gazelle sont dans un même état physiologique : le même rythme cardiaque, les pupilles dilatées de la même façon, les mêmes circuits de neurotransmission activés, tout leur système sympathique activé, ... bien que l'un d'entre eux soit en train de poursuivre l'autre.

Lorsque nous sommes face à un défi ou dans une situation inconfortable, nous avons le choix de nous voir comme proie et comme prédateur, de fuir ou de poursuivre... Physiologiquement, cela serait la même chose, mais mentalement, c'est bien sûr tout autre !

C'est pourquoi les techniques de respirations avec une partie d'hyperventilation sont très bénéfiques : le mental sait alors que nous sommes dans une situation choisie et que tout va bien. Ainsi, quand nous aurons à faire face à une situation plus désagréable et qui ne nous enchante pas forcément, que notre rythme respiratoire commencera à augmenter sans que nous y prenions attention, il nous sera plus facile de se calmer et de ne pas nous laisser emballer par nos pensées. Lorsque vous avez une présentation à

faire, un défi à relever... que votre cœur bat à 100 à l'heure, c'est intéressant de penser au lion et à la gazelle, que si votre corps vous dit que vous êtes dans une situation importante (manger ou être mangé), c'est à vous de choisir de quel côté vous voulez-vous placez. Pour rester toujours aux côtés du lion et de la gazelle, cette fois-ci avec une image qui incite à prendre son temps d'intégrer les changements et à jouer à ce jeu de la proie et du prédateur avec respect, le neurohacker, Daniel Schmachtenberger présente ainsi l'évolution humaine :

L'Homme a souvent brûlé les étapes en créant des inventions qui ont bouleversé le cours de l'histoire de façon irrémédiable et dont les conséquences n'ont eu pas le temps d'être pleinement intégrées ni même évaluée. Dans la nature, lorsqu'un changement se poursuit, il s'opère sur plusieurs générations. Quelquefois, des lions deviennent plus rapides que les gazelles, ils améliorent leur capacité de chasse, via la sélection naturelle.

Mais ce procédé est équitablement réparti entre tous les joueurs : pour survivre les gazelles, deviennent, elles aussi, plus rapides. Ce sont des ajustements de la nature qui prennent des générations de gazelles et de lions. Ce qui a mené à des changements génétiques chez le lion, mène aussi à des changements génétiques chez la gazelle. Le lion légèrement plus rapide mange la gazelle légèrement plus lente, menant à une évolution progressive et simultanée des deux espèces. L'Homme a créé des outils, des procédés qui ont lui ont permis d'augmenter ses capacités de chasse ou de production, bien plus vite que son environnement a eu la chance d'améliorer ses facultés de résilience. Ce qui a mené à des extinctions d'espèces, des destructions d'environnements naturels... Alors, à notre échelle, prenons le temps d'assimiler les changements que nous créons, pour notre entourage et notre environnement. Comme des Amoureux qui se font la cour, avec respect et révérence. En soufflant le chaud et puis le froid.

Lion ou gazelle, dansons au rythme de la nature et de la Lune, parfois vif, parfois lent, qui monte et qui descend, tantôt proie, tantôt

prédateur... mais ne brûlons pas les étapes.

“Je l'ai vu ton sourire aussi beau que le jour ;

Et l'heure du sourire est l'heure de l'amour.”

Alfred de Vigny

29 - Qu'est-ce que j'ai appris ? Qu'est-ce que j'ai aimé ?

C'est aujourd'hui le dernier jour de la Lune des Amoureux. C'est le moment de laisser le cycle s'écouler et de faire le vide en son cœur pour créer de l'espace pour la prochaine lunaison. Vous pouvez brûler les listes que vous avez effectuées pour ce cycle. Cela symbolisera le lâcher-prise et le fait de remettre vos intentions entre les mains de l'Univers. En brûlant, le papier se transformera en énergie qui s'envolera dans l'éther et enverra le message du vœu de la réalisation de vos désirs. Et puis écouter alors ce que votre cœur à ces 3 niveaux de conscience : "À moi", "Par moi" et "À travers moi".

Ces niveaux peuvent aussi se retrouver dans l'écoute des conversations que nous avons avec les autres et nous-même, en écoutant :

- ce qu'il se dit "à moi", en analysant les paroles avec la tête
- ce qu'il se dit "par moi", en ressentant les mots dans notre ventre
- ce qu'il se dit "à travers moi", en ouvrant notre cœur à une autre voie, celle de l'univers, de la nature, celle qui nous lie les uns aux autres, celle qui est capable d'entendre les choses de cœur à cœur. Pour entendre, dans mes pensées et mes conversations, à la fois moi-même, l'autre et l'Univers.

En écoutant ainsi dans le silence de la nuit, nous avons une chance d'entendre notre cœur parler.

Pour terminer cette Lune des Amoureux, je vous invite aussi à vous poser les questions :

qu'est-ce que j'ai appris ?

suivie d'une autre question :

“qu’est-ce que j’ai aimé ?”

Lorsque que l’amour et la passion sont là, peu importe le travail, les difficultés passagères, les petits accrocs... tout devient fluide et source de joie.

Un écrivain répondait à la question d’où venait sa créativité :

Petit, quand sa maman lisait l’histoire du soir, elle s’arrêtait quelques pages avant la fin de l’histoire. Elle lui demandait d’inventer d’ici la prochaine lecture, la suite de l’histoire. D’y mettre ce qu’il voulait : des dragons, des voitures, des dinosaures..., pourvu que ce soit une histoire qui finit bien, une histoire d’amour.

Demain, une nouvelle Lune va naître dans le ciel. Une autre histoire à inventer, d’autres métaphores à filer, d’autres bruits à écouter... et du foin à faucher !

Si un chapitre s’est refermé, l’histoire est loin d’être achevée. Alors les suites de nos promenades, imaginons-les emplies d’amour et de jolies fins de chapitres.

Et qu’avez-vous aimé ? Qu’avez-vous appris ?

“Quand l’amour vous fait signe, suivez-le.

Bien que ses voies soient dures et rudes.

Et quand ses ailes vous enveloppent, cédez-lui.

Bien que la lame cachée parmi ses plumes puisse vous blesser.

Et quand il vous parle, croyez en lui.”

Khalil Gibran

Lune des Foins

Nous voici à la lunaison du mois de juillet, le soleil brille et assèche les herbes ondulant dans les prés. Bientôt, la période de fauchage va commencer, des meules de foins jaunes comme la Lune décoreront les champs, comme d'étranges sculptures végétales.

Cette Lune des Foins brillait dans les cieux du mois de Messidor, lorsque le calendrier Républicain était de rigueur. Les noms des mois de ce calendrier furent choisis par le poète Fabre d'Églantine. L'idée qui lui servit de principe fut « de consacrer par le calendrier le système agricole et d'y ramener la nation, en marquant les époques et les fractions de l'année par des signes intelligibles ou visibles pris dans l'agriculture ou l'économie rurale ». Ainsi du 19 juin au 18 juillet, la lune brille dans le mois de Messidor. Nommé d'après le mot latin « messis », qui signifie « récolte », il tire son nom « de l'aspect des épis ondoyants & des moissons dorées qui couvrent les champs de juin et juillet ».

Mais, si cette lunaison conservera un aspect champêtre, nous allons quitter les champs d'herbes fraîchement fauchés et nous rafraîchir dans l'ombre d'un sous-bois. Remontons encore un peu le temps, et après la période de la Révolution en France, retrouvons-nous en plein mois de Juillet, dans la Rome Antique.

En ces temps, vers la mi-juillet, étaient célébrées les Lucaria, une fête dédiée à une divinité sans nom, qui présidait aux forêts (lucus). Les Lucaria mettaient à l'honneur la divinité du bois qui, après la défaite des Romains contre les Gaulois, offrit une possibilité de retraite et sauva la vie à des milliers de Romains, les accueillant et les cachant sous un épais manteau végétal. Les Lucaria sont ainsi consacrées à toutes les forêts et divinités des bois. Alors en cette Lunaison, nous allons nous aussi mettre le végétal à l'honneur. Nous allons dessiner notre arbre totem. Arbre vient du vieux latin « arbor

», que l'on rapproche parfois de l'indo-européen commun *er(ə)d-*, « grandir, grand ».

Si l'arbre en général représente le cosmos, la vie ou l'Homme, chaque espèce d'arbre représente une qualité particulière.

De la longévité du chêne à la paix de l'olivier, en passant par l'humilité de l'aulne, nous allons partir à la découverte de notre Arbre de Vie, celui auquel nous pourrons nous relier et qui nous soutiendra le long de notre parcours. A travers les différentes parties de l'arbre, des racines creusant les profondeurs cachées de la Terre à sa cime fendant fièrement le Ciel et ses mystères, nous allons grandir vers les cieux pour retrouver la Lune en s'élevant sur la cime de notre arbre totem, qui se révélera une source de connaissance et de guidance extrêmement précieuse sur notre chemin parfois ombragé. Alors, olivier, chêne, palmier ou baobab, sortez vos crayons : nous allons prendre un grand bol d'air frais et de verdure !

01 - Des Arbres et des Lunes

La Lune et les arbres sont aussi intimement liés. Les jardiniers le savent bien : par exemple, la lune descendante est la meilleure période pour planter, car elle favorise l'enracinement en stimulant le développement des racines, ou inversement, ils éviteront de planter lors d'un nœud lunaire.

Mais la Lune n'est pas la seule vers qui les jardiniers ont les yeux levés, c'est tout le cosmos qui entre dans la danse lorsqu'il s'agit de planter au meilleur moment. En effet, les constellations du zodiaque sont regroupées dans quatre catégories : constellations de Feu, de Terre, d'Air et d'Eau.

Lorsque la Lune passe devant l'un de ces groupes, c'est une partie bien particulière des plantes qui est influencée.

Ces constellations sont classées en quatre catégories :

- Le Feu regroupe les constellations du Bélier, du Lion et du Sagittaire qui agissent favorablement sur les fruits. Le Feu évoque le soleil et symbolise la transformation. Il est relié au masculin.
- L'Eau regroupe les constellations du Cancer, du Scorpion et des Poissons qui agissent favorablement sur les feuilles. L'Eau symbolise l'inconscient et la purification. Elle est reliée au féminin.
- L'Air regroupe les constellations des Gémeaux, de la Balance et du Verseau qui agissent favorablement sur les fleurs. L'Air représente le mental, les senteurs, les vibrations. Il est relié au masculin.
- La Terre regroupe les constellations du Taureau, de la Vierge et du Capricorne qui agissent favorablement sur les racines. La Terre symbolise la fertilité et la fécondité. Elle est reliée au féminin.

Nous allons tour à tour balayer ces constellations dans ce cycle et dessiner notre Arbre de vie.

Pour partir sur une même racine, un arbre est une plante ligneuse terrestre comportant un tronc sur lequel s'insèrent des branches ramifiées portant le feuillage dont l'ensemble forme le houppier.

L'arbre a été de tous temps et toutes cultures confondues, un symbole fort, représentant le vivant et le pouvoir créateur. Les arbres sacrés et les rites autour des symboles végétaux ont marqué l'humanité, que ce soit l'arbre qui représente l'univers tout entier ou qui donne naissance à l'humanité.

Alors, pour cette Lune de Juillet, c'est ce que je vous propose de faire : planter et faire pousser votre arbre totem. De nos pieds à la tête, ou plutôt de nos racines à notre cime, nous allons incarner notre arbre de vie, qui renforcera notre connexion à la nature, au monde végétal, de nos racines nous puiserons des forces essentielles pour faire grandir notre arbre.

Sortez vos crayons, à chaque fin de chapitre, vous serez invité à dessiner une partie de votre Arbre de Vie, symbole de votre chemin parcouru, depuis la profondeur de la terre jusqu'à la lumière céleste.

“Dieu est l'ami du silence. Les arbres, les fleurs et l'herbe poussent en silence. Regarde les étoiles, la lune et le soleil, comment ils se meuvent silencieusement.”

Mère Teresa

LES RACINES, ce qui me nourrit

02 - Mes ancêtres

L'arbre est fait d'un bois dense de symboles : la force et la stabilité de nature de l'Arbre de vie, l'immortalité et la vie éternelle de l'Arbre du jardin d'Eden, les lois du cycle de la vie.

Ainsi, il représente tantôt les qualités du cosmos ou de l'Homme, tantôt l'individu, tantôt une famille entière, comme c'est le cas de l'arbre généalogique.

Intéressons-nous à cette dernière symbolique. Remontons le temps, fouillons notre passé et partons à la découverte de notre histoire familiale. Dans les terres de nos ancêtres, celles enrichies par les sédiments de nos héritages culturels et de nos traditions familiales, creusons le trou de plantation qui accueillera les racines de notre arbre de vie. Par la pensée, transportez-vous dans un autre temps pour découvrir l'histoire de vos ancêtres, de leurs histoires, de leurs légendes. Revenez à l'origine de votre lignée, qu'elle soit génétique, spirituelle ou énergétique, racontez-vous son histoire qui remonte à des temps quasi immémoriaux. Retraced ce chemin à partir de souvenirs d'enfances, des moments précieux partagés dans votre famille, les odeurs de maisons, les musiques des voix de vos aïeux, le goût de leur cuisine.

De mon enfance passée en Bretagne, il me revient l'odeur du foin, le goût salé des embruns sur les lèvres en revenant de la plage, de la musique des bavardages en bretons entre ma mère et ma grand-mère, que seul mon frère aîné réussissait à décrypter et ces "r" roulés de mes oncles bretonnants. Du goût, tantôt sucré, tantôt acide, des groseilles et des cassis ramassés à foison dans le petit jardin arrière.

Une enfance qui aurait pu se résumer à l'odeur du café moulu accompagné de gâteau breton, de crêpes à la confiture des pommes de la maison et de pain tartiné de pâté Hénaff des dimanches

d'automne lorsque mes oncles, tantes, cousins et cousines venaient pour le goûter.

Je me souviens aussi de ma mère parler avec fierté de mon grand-oncle qui avait été missionnaire en Chine, où il a subi le supplice de la goutte avant d'être expulsé vers la Thaïlande, où il a fondé un orphelinat là-bas. Me raconter l'histoire de ma grand-tante, la sœur de ma grand-mère, religieuse elle aussi, partie à 20 ans pour l'Inde, et que ma grand-mère vit à nouveau seulement des dizaines d'années plus tard, si différente de cette jeune fille qu'elle gardait en mémoire, qu'elle ne reconnut pas sur le quai de la gare sa sœur ridée et courbée sous le poids des ans et de la dureté des conditions de vie qu'elle avait choisies.

Pour remonter encore plus loin, où ce ne sont maintenant que les solides meubles anciens qui portent les vestiges du passé : des lits clos transformés en armoires et gravés aux motifs de dragons mi-païens, mi-religieux aux bahuts bretons portant les noms gravés d'arrière-grands-mères, accolées à la date de leur mariage.

Jusqu'au temps encore plus lointain où seulement un prénom sur un registre ancien contient toute une vie. Dans ma famille, c'est le prénom "Jeanne" que porte presque toutes les femmes de ma lignée : ma mère, ma grand-mère ou bien d'une de ces variantes comme les Jeanne-Marie, Marie-Jeanne, Jeannick... et qui est aussi mon deuxième prénom et celui de ma fille.

Si vous en avez la possibilité et l'envie, interrogez vos parents, vos aïeux, vos aînés... sur l'histoire de votre lignée et voyez revivre en leurs yeux des émotions pétillantes comme des souffles de vies passées qui reviendraient s'animer et s'élever dans leurs paroles.

A cette période où les vacances s'annoncent, pourquoi ne pas retourner comme l'on ferait un pèlerinage vers son passé. Y aurait-il des choses que vous voudriez transmettre, des fiertés à chérir, des traditions à perpétuer, des trésors familiaux transmis de générations en générations ?

Remontez le fleuve, aussi loin que vous le souhaitez ou le pouvez, qui enrichit de ses sédiments la terre fertile sur laquelle viendra croître votre arbre de vie.

Revenez aux sources de votre lignée, qu'elle coule dans votre sang, qu'elle batte dans votre cœur ou hante vos pensées.

“On doit honorer le chêne sous lequel on habite.”

Proverbe islandais

03 - Mes valeurs

Si via notre lignée nous avons remonté le fil de notre génétique, celle qui s'est transmise dans chacune de nos cellules et que nous avons héritée de nos parents, il existe aussi une autre lignée : celle de notre famille de cœur, regroupant les gens qui ont ou ont eu les mêmes rêves, passions et ambitions.

Relions nos racines à ces personnes et enrichissons-nous de leur soutien et leurs expériences transmises. Ces personnes sont chères à nos cœurs car elles partagent notre essence et, par leur présence, elles nous nourrissent et nous permettent de nous élever, comme le rôle qu'ont les racines d'un arbre.

Une façon de rencontrer ces personnes est de revenir à nos valeurs essentielles, celles pour lesquelles nous creuserions à des milliers de mètres sous terre, juste pour s'abreuver dans le puits de lumière où elles seraient rassemblées. Qu'elles soient la liberté, la famille, la paix, l'amour, l'indépendance, le travail, ... elles sont présentes en nous.

À l'intérieur de nous, il existe un lieu où le terreau pour les faire fructifier est déjà présent. Mais cela implique de se mettre à nu et de regarder en soi. Cela demande de s'interroger sur les forces invisibles qui sous-tendent nos actes et nous font agir pour avancer vers telle ou telle direction.

Nous serons plus solidement ancrés si nos actes reflètent les valeurs que nous croyons. C'est une source de motivation incroyable que de pouvoir puiser dans ce terreau de nos valeurs.

Et, dans un cycle vertueux, à chaque moment où nous agissons de façon alignée avec nos valeurs profondes, nous solidifions les racines de notre arbre de vie.

Je me souviens d'une histoire qui m'avait été racontée : lors d'un match important pour une équipe de football de joueurs

expérimentés, alors que ceux-ci étaient menés et qu'elle allait se faire éliminer de la compétition, l'entraîneur décida de faire rentrer, pour les toutes dernières minutes, le joueur le plus jeune qui venait tout juste d'intégrer l'équipe, sans n'avoir vraiment joué aucun match prestigieux auparavant. Pourtant, dès son entrée sur le terrain, il réussit à marquer un but pour combler le retard de point, puis un second pour décrocher la victoire. Lorsque, dans la liesse, les journalistes lui demandèrent comment il avait réussi à rester calme malgré la pression et son manque d'expérience des grands matchs, il répondit qu'il avait prié pour trouver la paix.

En revenant à cette valeur importante pour lui, ce jeune homme, s'est reconnecté à son essentiel, à ce qui comptait pour lui, malgré le tumulte extérieur et les attentes des spectateurs et de ses coéquipiers.

Alors que les spectateurs étaient frénétiques, il est revenu en lui, dans cet espace sacré où il n'y a aucune validation extérieure qui compte. Lorsque nous sommes tellement connectés à ce qui est important pour nous, que tout se fait naturellement et que l'univers semble œuvrer vers la réalisation de notre pensée.

Que ce soit par la prière, la méditation, la danse, l'écriture, le yoga... il nous arrive tous des moments où nous avons l'impression de toucher quelque chose de vraiment important pour nous. On sent alors que tout peut se mettre en branle pour goûter et se rapprocher de ces instants plus souvent.

La paix est une de mes valeurs dominantes. D'elle découlent d'autres qualités naturellement : elle me permet de trouver le calme pour avoir la clarté du chemin à prendre, de trouver le courage d'avancer sur le chemin et de gagner la confiance d'apprécier chaque instant de la route.

En trouvant vos valeurs, vous pourrez prendre chaque décision en conscience, vous pourrez trouver la force pour initier un changement, la stabilité pour conserver ce qui compte, déplacer des montagnes et être inébranlable comme un roc.

Pour partir à la recherche de ses valeurs, la méthode des "5 pourquoi" s'avère très intéressante. Cela consiste à se demander successivement par cinq questions nous aidant à trouver la raisons de l'acte que nous faisons et de son importance.

Cet outil, fortement utilisé dans l'industrie a été inventé par le fondateur de Toyota, afin de permettre de comprendre les causes d'un problème et de remonter à la cause-racine.

Mais c'est aussi une façon de se découvrir et de redescendre en soi. Vous partez d'un objectif que vous vous êtes fixé.

Par exemple : "je veux me mettre moins souvent en colère"

Pourquoi ? Parce que je veux me sentir calme.

Pourquoi ? Parce que tout semble plus fluide lorsque je suis calme.

Pourquoi ? Parce que je me sens en confiance pour faire ce dont j'ai envie.

Pourquoi ? Parce qu'alors je me sens en paix avec moi-même et avec les autres.

Pourquoi ? Parce que cet état de paix est ce que je veux ressentir.

Ne vous souciez pas de faire bien ou mal l'exercice, ou bien d'écrire de belles phrases. Simplement, évertuez -vous à creuser un peu plus loin en vous, vers ce qui semble être plus profond. C'est lorsque que les réponses deviendront plus difficiles à trouver que serez sans doute arrivé au bout de vos racines, dans ce qu'on appelle en botanique, la coiffe radiculaire.

D'ailleurs Charles Darwin avait écrit : « Il n'est guère exagéré de dire que l'extrémité des radicelles ainsi dotée, et ayant le pouvoir de diriger les mouvements des parties contiguës, agit comme le cerveau des animaux inférieurs ».

Les biologistes Baluška et Mancuso disaient que cette coiffe « agit comme l'organe sensoriel le plus important de la plante ; elle détecte

des paramètres physiques divers tels que la gravité, la lumière, l'humidité, l'oxygène et les nutriments inorganiques essentiels ».

En revenant à vos valeurs essentielles, celles qui vous nourrissent depuis les extrémités de vos racines, vous en apprendrez énormément sur vous-même et sur certains de vos comportements vers lesquels inconsciemment, vous vous sentez pousser.

“Cherche un arbre et laisse-lui t'apprendre le calme.”

Eckhart Tolle

04 - La Terre et le Chakra Racine

Cette plongée vers la découverte de nos racines nous a ramenés au cœur de la terre. En creusant en son sein, nous nous sommes reliés à Elle. La Terre, nourricière et maternelle, est un élément yin et féminin. Elle est opposée au Ciel par qui elle est fécondée, à travers l'élément de l'Eau, lors des averses de pluie. La Terre renvoie à la matière et au concret. C'est aussi un refuge qui propose des mises en retrait salvatrices comme des grottes ou des sentiers de forêts.

Selon les calendriers mêlant lunes et jardinage, lorsque nous sommes dans une constellation Terre, cette période est favorable aux racines des plantes d'ornement, aux bulbes, aux légumes-racines, comme les carottes, les pommes de terre, l'ail. Cela se passe lorsque la Lune est en Taureau, Vierge ou Capricorne.

Le Capricorne représente l'énergie d'impulsion, c'est la terre de semences. Pour le Taureau, c'est l'énergie de conservation : la terre de labours. Quant à la Vierge, elle nous amène dans une énergie de distribution : la terre modelable et malléable.

Dans la tradition du yoga, les racines nous renvoient au premier Chakra, le Chakra de la base, aussi justement nommé Chakra racine. Ce Chakra, c'est Muladhara. Il est représenté par une fleur de lotus rouge à quatre pétales et tourne à la base de la colonne vertébrale. Le bija mantra qui lui est associé est le mantra RAM.

Pour creuser vers ses racines et se relier à cet élément de la Terre, Prithvi de l'Inde, Tǔ (土) de Chine ou bien à la grecque Gaïa, il est bon de pratiquer des activités comme marcher pieds nus, faire du jardinage ou bien la sieste sous un arbre, méditer sur le Chakra Muladhara...

“Chez les femmes, la petite fleur bleue a des racines de chêne.”

Françoise Parturier

05 - Dessiner mes racines

Partir à la recherche de son arbre de vie, c'est entamer un processus créatif.

Alors, il est temps de prendre vos crayons, d'étaler une grande feuille devant vous et de dessiner les racines de cet Arbre.

Avant de faire courir vos crayons sur le papier, prenez un moment pour enraciner ces questions en vous :

- Comment suis-je influencé par mon passé ?
- Qu'ai-je appris de mes ancêtres ?
- Quelle est ma lignée, celle qui coule dans mon sang, celle qui bat dans mon cœur ?

Notez les réponses mentalement ou en les couchant sur le papier.

A partir de cela, dessinez vos racines, laissez le crayon courir sur le papier et dessiner ce que présagera la forme de votre arbre de vie.

- Pour vous inspirer, voici un classement de différents types de racines selon la botanique :
- les racines traçantes (les bambous)
- les racines adventives (les fraisiers et leurs stolons, la menthe, la pervenche)
- les racines en faisceaux (les bulbes, le maïs...)
- les racines pivotantes (le pissenlit, le chêne, la tomate)
- les racines contreforts (divers arbres des forêts tropicales)
- les racines crampons (lierre)
- les racines échasses, qui soutiennent le tronc au-dessus du sol ou de l'eau (palétuvier)
- les racines aériennes (orchidées épiphytes)
- les racines lianes (banian)
- les racines ventouses (vanillier)
- les pneumatophores : excroissances racinaires émergeant du sol, en sol inondé (cyprès chauve)

Maintenant, que votre arbre a des racines, laissons-le puiser des forces, et puis, faisons-le grandir au rythme qu'il convient.

“Celui qui oublie ses racines n’atteint jamais sa destination.”

Proverbe philippin

LA SÈVE, ce qui m'habite

La lune provoque des marées dans les arbres. En effet, des chercheurs zurichois et italiens ont étudié l'influence de l'astre de la nuit sur les troncs d'arbre.

Même si cela est invisible à l'œil nu, cela est parfaitement mesurable, ces troncs, qui nous semblent rigides de prime abord, gonflent et dégonflent deux fois par jour – toutes les 25 heures, plus précisément, soit le même rythme que le lent balancement des masses d'eau océaniques dû à l'attraction de la lune. Ainsi, deux fois par jour, le diamètre des troncs augmente, puis diminue de quelques centièmes de millimètres. La sagesse populaire bucheronne dictait d'abattre un arbre juste avant la nouvelle Lune pour garantir le meilleur séchage. Selon un dicton de Forêt-Noire : « *Les tavillons d'un arbre bien abattu durent dix-sept ans, contre sept ans s'ils proviennent d'un tronc mal abattu* ».

Laissons-nous bercer par la course de la Lune, mettons notre Arbre de Vie en mouvement. Nous allons nous émerveiller de la sève qui coule en lui, comme un liquide précieux qui nous habite et renfermerait nos passions et nos envies qui nous nourrissent et nous habitent.

06 - Ma question dominante

Les racines ont fortifié les valeurs qui sont importantes pour vous, que ce soit à travers vos ancêtres du sang ou du cœur. La sève, elle, représente ce qui vous nourrit, ce qui coule dans vos veines et vous mets en joie.

Pour vous aider à déterminer la saveur de cette sève, Jim Kwik, un auteur américain spécialisé dans l'apprentissage et l'amélioration de la mémoire, suggère de déterminer sa "question dominante" afin de progresser sur son chemin. Sa question dominante est la question que l'on se pose très fréquemment, tout au long de ses journées. C'est celle qui est derrière nos actes, celle à laquelle on souhaite apporter une réponse par notre façon de construire notre quotidien, cette question qui revient en permanence dans notre tête, parfois sans que nous en ayons conscience, comme un phare qui suggérerait la direction vers laquelle aller.

Quelques exemples de questions dominantes :

Pour un homme ayant perdu très jeune son père, puis sa mère, dont l'enfance a été profondément marquée par l'absence de cellule familiale pour le soutenir, sa question dominante s'est imposée : « comment puis-je créer une famille unie et solide ? »

Dans son livre "Limitless", Jim Kwik révèle ainsi que la question dominante de Will Smith est : "Comment rendre ce moment plus magique ?"

L'acteur y répond bien sûr par ses films, mais aussi par une anecdote contée par Will Smith avec qui l'écrivain a travaillé : il faisait très froid lors du tournage du film "Suicide Squad", alors pour réchauffer les personnes présentes, l'acteur a distribué des mugs de chocolat chaud à tout le monde, pour mettre un peu de chaleur dans leur cœur et rendre ce moment magique.

Connaître sa question dominante est une façon d'apprendre à se connaître soi-même, à mieux comprendre ses actes, à prendre du recul sur certaines choses...À prendre conscience de ce qui tourne dans sa tête en permanence et à pouvoir ainsi agir sur cela s'il en est besoin. Cette question dominante est ce trait d'union entre les racines et la sève, entre vos valeurs et vos passions, entre ce qui vous nourrit et ce qui vous habite. C'est trouver les bonnes questions pour ensuite chercher les réponses.

“La sève du feuillage ne s'élucide qu'au secret des racines.”

Patrick Chamoiseau

07 - Mes passions

En regardant toujours vers votre passé et fort du travail effectué sur vos racines, retournez vers votre enfance et demandez-vous ce que vous aimiez faire à cet âge-là, les activités dans lesquelles vous passiez des heures sans vous en rendre compte. Cela pourra vous donner une idée de ce qui vous plaît, de ce qui vous nourrissait à une époque et pourrait vous nourrir à nouveau.

Comme une sève dont les passions seraient les précieux nutriments. Mais peut-être ces passions sont-elles déjà évidentes pour vous, mais que vous ne savez-pas comment elles peuvent vous faire grandir et vous épanouir ?

Pour poursuivre cette quête et en relation avec la lunaison des Foins que nous suivons, voici une histoire de foin qui pourrait vous faire réfléchir sur la façon dont coulent ces passions dans vos veines.

A la question “quel conseil donneriez-vous à vous-même à 30 ans ?”, Derek Sivers (un écrivain, entrepreneur, musicien, producteur...et clown) a répondu “Ne sois pas un âne”.

Pour expliquer cela, il raconta l'histoire de l'âne de Buridan : dans cette fable, un âne assoiffé et affamé est à mi-chemin entre une botte de foin et un baquet d'eau.

Ne pouvant se décider s'il devait boire d'abord ou manger, il finit par mourir de faim et de soif.

Derek Sivers l'interprète comme une façon de ne pas avoir peur de faire des choix et de penser à long terme. A la différence de l'âne (et du jeune homme qu'il fut), il est difficile de concevoir le futur. Ainsi faute de pouvoir se projeter, nous n'avancons dans aucune direction, découragé par nos progrès parfois tout petits.

Il s'agit alors de ne pas avoir peur d'explorer ses passions, d'en choisir une, de s'engager dans celle-ci. Tout en laissant dans un coin

de nous, les autres choses qui nous animent. En sachant qu'on pourra picorer à droite et à gauche, successivement, après avoir agi et avancer dans une première direction.

Parfois, nous sommes paralysés par les possibilités devant nous. Peu importe le domaine d'ailleurs : les choix de carrières, les livres à lire, les formations à suivre, les plats à cuisiner... Il y a tellement d'embranchements sur notre chemin, que cela nous donne le vertige et nous restons plantés là, au croisement, à ne pas savoir décider quelle route prendre. A analyser tant et tellement, qu'au final, nous ne faisons même pas un pas.

Alors, voyons plutôt l'opportunité. Une chance d'avoir tous ces chemins devant nous, cette abondance de choix. N'ayons pas peur de choisir une impasse, de prendre un chemin plus difficile... Ils sont tous bons à prendre, ils nous apprendront les bonnes choses au bon moment. On a souvent plus à gagner à avancer même si on a peur de se tromper de voie, il y a toujours une façon de rejoindre d'autres chemins ou de faire demi-tour. Mais cela nous aura apporté de précieuses leçons.

Tous les semestres, avec mes amies et associées de notre studio de yoga virtuel nous définissons les projets des six mois à venir. Ce ne sont pas les idées et les envies qui manquent et elles pourraient nous occuper des années entières ! Alors nous faisons un tri des projets que nous avons vraiment envie de voir se concrétiser dans l'année à venir. Quitte à laisser de côté certaines choses passionnantes. Mais en choisissant de se concentrer sur des thèmes qui l'étaient encore plus. Est-ce que ce seront les plus faciles, les plus rentables, les plus attendus... ? Pas forcément... Par contre, je suis persuadée que ce sont les bons. Parce que ce sont nos choix, ceux à prendre à ce moment et qu'un nouveau chemin se dessine. Pas après pas.

De mon côté aussi, j'ai tellement de choses que je voudrais découvrir, apprendre, réaliser... Je voudrais refaire de la danse, mais un jour j'aimerais aussi apprendre la photo, le dessin, l'aïkido...

et puis voyager, écrire, animer des retraites, des ateliers...Ce sont des rêves que je chéris et que je nourris. Mais que je ne réaliserai sans doute pas dans un futur immédiat. Alors en septembre prochain, je vais prendre des cours de danse, continuer à écrire et avancer sur des projets de transmission du yoga.

Pour aller tour à tour se nourrir de foin, s'abreuver d'eau, et pourquoi pas ensuite faire un tour aux champs manger de l'herbe fraîche, dépasser la clôture et boire de l'eau d'un ruisseau, manger les pommes d'un pommier rencontré en chemin... Tout viendra à point si la peur d'avancer et de faire des choix se dissipent.

D'ailleurs, à propos d'âne, pour rendre à César ce qui est à César, selon Wikipédia :

Le paradoxe de l'âne de Buridan n'apparaît dans aucune des œuvres connues de Jean Buridan, bien qu'il soit tout à fait cohérent avec la théorie buridanienne de la liberté et de l'animal. En revanche, cette thématique apparaît dans Du ciel, Aristote se demandait comment un homme qui doit choisir entre l'eau et la nourriture choisit entre elles.

Les ânes sont bien plus intelligents que leur réputation ne le fait croire.... et ils savent ce qu'ils veulent !

Quant à la sève, ne nous laissons pas noyer par elle, explorons nos passions à tour de rôle, soyons curieux de ce qu'elles ont à nous apporter et comme les marées ou comme la sève qui coulent à flot dans une direction, n'ayons pas peur de nous donner corps et âme à une passion particulière à une période de notre vie.

“Tant qu’il y a de la sève, l’arbre ne tombe pas.”

Proverbe québécois

08 - L'Eau et Swadhisthana

Chercher ses passions et sa question dominante nous a transporté, bercés par les flots, dans l'univers de l'élément de l'Eau. L'Eau comme la Terre est féminine, dans l'énergie du Yin.

Elle représente la pureté, le renouveau. Elle est présente dans de nombreux rituels religieux : le baptême, les ablutions, les immersions...

En Inde, le Gange est un fleuve sacré, qui accueille les cendres des défunts. L'eau est aussi, dans la pensée Hindoue, liée à mâyâ, l'illusion. Elle est toujours en mouvement, nous empêchant ainsi de voir la simplicité des choses.

Dans l'astrologie, c'est l'élément des signes du Cancer, du Scorpion et du Poisson. Le Cancer représente l'énergie d'impulsion, c'est l'eau, source de vie, la source qui jaillit. Pour le Scorpion, c'est l'énergie de conservation : l'eau calme, le lac tranquille. Quant au Poisson, son énergie est une énergie de distribution : l'eau qui s'écoule, la cascade qui ruisselle.

Dans la tradition du yoga, l'Eau est l'élément associé au Chakra Sacré. Ce Chakra est le siège de la créativité. Il est associé au corps émotionnel, à la sensualité et à la créativité. Il est relié à la Shakti, la puissance féminine créatrice. Le deuxième chakra est lié au développement de la souplesse dans notre vie.

Ce Chakra, c'est Swadhisthana. Il est représenté par une fleur de lotus orange à 6 pétales et tourne au niveau du périnée. Le bija mantra qui lui est associé est le mantra LAM.

Pour s'immerger dans sa sève, commencer par se relier à cet élément de l'Eau, Apa de l'Inde, Shuǐ (水) de Chine ou bien Gaïa de la mythologie, en faisant des activités comme aller nager, prendre une douche en pleine conscience, aller prendre un bon bain, danser sous la pluie...

“Les enfants ne marchent pas, jamais : ils courent.

Et si vous les regardez vraiment, ils ont tellement de sève ascendante en eux, ils sont tellement et animaux et buissons à la fois, et pierre en éruption qu'ils ne courent pas sans bondir en même temps, comme si leur propre pied était trop impétueux pour ne pas les enlever du sol.

Si la gravité n'existait pas, en tous les sens du terme, on attacherait nos gosses avec des ficelles pour ne pas aller les chercher chaque soir dans le ciel.”

Alain Damasio

09 - Dessiner ma sève

A nouveau, le temps est venu de prendre vos crayons pour laisser leurs couleurs couler sur votre feuille et dessiner votre sève. Pour cela, immergez-vous dans les questions suivantes :

- Qu'est ce qui me nourrit ?
- Quelles sont mes passions ?
- Quelle est ma question dominante ?

Le temps que ces questions s'infusent dans votre sève, comme une riche tisane, lisez les informations suivantes sur le rôle de la sève en botanique :

Comme le sang chez les animaux, la sève circule dans les végétaux vasculaires : des racines jusqu'aux feuilles et inversement, via des vaisseaux spécifiques. Elle est conduite dans un sens bien précis par des vaisseaux dédiés : le xylème et le phloème, qui sont chacun un faisceau de petits vaisseaux serrés les uns contre les autres.

Le xylème conduit la sève montante, la sève brute : elle contient essentiellement de l'eau et des minéraux dissous, puisés par les racines dans le sol.

Le phloème conduit la sève descendante, des feuilles jusqu'aux racines. Cette sève est dite sève élaborée : par rapport à la sève brute, elle est plus épaisse car enrichie en sucres issus de la photosynthèse qui a lieu au niveau des feuilles.

Les réserves de sucres sont ensuite stockées au niveau des racines. On peut établir un parallèle entre xylème (sève brute) et phloème (sève élaborée) d'une part, et veines (sang riche en dioxyde de carbone) et artères (sang oxygéné) d'autre part.

Comment sera votre sève ? De quoi est-elle remplie ? Pourrait-elle se rapprocher de la gomme arabique produite par l'acacia, ou serait-ce de l'eau de bouleau, du sirop d'érable ou bien tout autre chose ?

“La vraie pensée est toujours secrète, depuis l'origine du monde.

On pense par apocope, en apnée.

Dessous, la vie s'écoule comme une sève, lente, souterraine.”

Eric Vuillard

LE TRONC, ce qui me forge

En botanique, un tronc est la partie principale de la tige simple d'un arbre ou arbuste, généralement verticale et sans ramification sur une hauteur importante, située entre les racines et le houppier, supporté par les branches maîtresses.

Le tronc est constitué de deux parties, le bois, tissu ligneux, au centre, et l'écorce en périphérie. Le tronc occupe la même fonction que les branches, mais les relie aux racines.

Pour dessiner ou imaginer notre tronc, nous allons faire un travail d'affirmation de soi et déterminer ce qui nous centre et ce qui nous protège.

10 - Mon centre intérieur

En édifiant notre tronc, nous allons travailler sur ce qui nous centre et nous rend stable. Cela vaut le coup de se demander quels sont les moments où l'on se sent en confiance, inébranlable, sûr de soi.

Comment cela se manifeste ? Dans mon corps ? Dans ma tête ? Dans mon cœur ?

Combien de temps cela dure ? Quelles sont les circonstances dans lesquelles je goûte à ces sensations ?

Pour se sentir plus stable, il est ainsi intéressant de se demander où se trouve le centre de soi-même. Cela revient à se demander d'où ça vient quand je dis "Je" ? Est-ce du cœur ? De la tête ? Du plexus solaire ?

Cette question permet de se positionner par rapport à son identification et sa relation à son corps. Amusez-vous ensuite à déplacer ce centre de vous-même vers d'autres parties du corps et voir ce que ça change comme perspectives en vous. Et puis, remettez ce centre à sa place idéale, où il était au début de l'exercice ou à un endroit un peu plus confortable.

Cela est très instructif de voir le pouvoir que nous avons par certaines visualisations qui nous permettent ainsi de changer nos perceptions du monde extérieur et de notre propre univers interne.

Vous pouvez même vous amuser à faire cela lors d'une promenade en forêt par exemple. Votre centre bouge-t-il à chaque pas déroulé ? Descend-il un peu plus vers vos jambes qui avancent ou, au contraire, monte-t-il un peu plus vers votre cœur qui s'ouvre sur le monde extérieur ?

“Le séjour dans l'eau ne transforme pas un tronc d'arbre en crocodile.”

Proverbe africain

11 - Mon écorce

Mais sans écorce, le tronc est à vif et à la merci de la nature. L'écorce est la peau de protection de l'arbre. Ce manteau, épais de quelques millimètres à plusieurs centimètres selon les espèces, est vital. Il a pour rôle de protéger la sève qui circule juste derrière et le bois tendre, qui est la partie vivante de l'arbre.

Elle est issue de la croissance secondaire de la plante et n'est par conséquent pas présente sur les jeunes arbres. L'écorce de notre Arbre de Vie est l'enveloppe qui protège notre essence, nos valeurs et nos passions.

Alors évertuons-nous à la construire sur le concept de l'anti-fragilité, comme une carapace solide, qui se renforcerait face à tous les assauts de la vie et de la nature. Le concept d'anti-fragilité a été défini par l'auteur Nassim Nicholas Taleb dans son livre "Antifragile : Les bienfaits du désordre".

Dans la présentation du livre, on peut lire que l'auteur fonde son ouvrage sur combien les cataclysmes de notre temps, fondent sur un homme, une culture, une civilisation, et peuvent être ainsi une source de bienfaits. Voici le concept de l'antifragilité : *« L'antifragilité est au-delà de la résilience et de la robustesse. Le résilient résiste aux chocs et reste le même ; l'antifragile s'améliore. »*

Ainsi, quelque chose qui est anti-fragile va s'améliorer au fil du temps, du stress, des contraintes... à la différence de quelque chose de fragile qui se brisera au moindre choc.

Selon Wikipédia :

En d'autres termes, la différence entre antifragile et adaptatif se caractérise comme suit : un système antifragile s'améliore dans un environnement instable, tandis qu'un système adaptatif est robuste dans un environnement initialement inconnu.

Ce concept a aussi été repris par Tom Bilyeu, podcasteur américain, en proposant de se construire une identité "anti-fragile". Cela afin que les difficultés soient une façon de nous rendre plus fort. A cette fin, il suggère de ne pas mettre son égo dans une identité binaire, qui pourrait être blessée ou brisée si on ne l'atteint pas.

Par exemple : ne pas s'attacher à être intelligent, mais plutôt à être en constant apprentissage. Définir son identité comme quelqu'un qui apprend en permanence plutôt que comme quelqu'un qui sait. Ainsi, nous ne redoutons plus les erreurs : au contraire, ce qui nous semble de prime abord être des défaites ou des mauvais choix est une façon de forger son écorce.

Tout cela permet de devenir plus fort, en apprenant de celles-ci et de celles que les autres ont commises.

Toujours dans le livre "Anti-fragile", Nassim Nicholas Taleb lance cette phrase : "ce qui ne nous tue pas, rend les autres plus fort".

Derrière cela, il émet la thèse que les erreurs profitent à tous. Le fait de se tromper permet de construire un système plus "anti-fragile", plus résilient et qui se renforcera, peu à peu, des contraintes subies.

A grande échelle :

Dans l'industrie, par exemple dans l'aéronautique, les avions qui s'écrasent, permettent de construire des avions encore plus sûrs. Je travaille dans la sûreté de fonctionnement dans le ferroviaire et c'est la même chose : chaque défaillance d'un système, chaque accident remonté, est une façon de se pencher sur un nouveau design plus performant et d'ajouter de nouvelles barrières de sécurité.

Dans la nature, lorsqu'un événement inattendu se poursuit, les individus non adaptés meurent, ceux mieux adaptés génétiquement survivent, et l'espèce évolue. La nature est un système anti-fragile (dans une certaine limite, et aussi parfois des espèces entières disparaissent).

Comme à petite échelle, dans notre corps, des cellules peuvent être éliminées pour que notre organisme entier devienne plus fort. Quand nous jeûnons, le phénomène d'autophagie permet d'éliminer les cellules défectueuses. Petit à petit, ces faux pas se cristallisent et nous rendent plus "anti-fragile", que ce soit au niveau collectif ou au niveau individuel. Nous apprenons de nos erreurs.

Un autre exemple tiré du livre : si le Titanic n'avait pas coulé, nous aurions vraisemblablement continué de construire des bateaux encore plus grands et lorsqu'un naufrage aurait eu lieu, le nombre de victimes aurait été bien plus élevé. Nous ne sommes pas immortels, cela demanderait des facultés de préadaptation à tous les événements aléatoires, ce qui est impossible. Justement par le fait qu'ils sont aléatoires. Par contre, en perdant une bataille, nous préparons la prochaine. En s'adaptant, à un nouvel environnement, en nous renforçant, en développant de nouvelles compétences.

Et nous allons commettre des erreurs.

Mais réjouissons-nous-en. C'est une opportunité incroyable et nécessaire d'apprendre, de grandir. Voyons aussi les erreurs des autres sous un autre angle, là aussi, comme une façon d'apprendre collectivement. Alors, avancez sur votre chemin, vos supposées erreurs ne seront que des informations apprises pour devenir plus expérimentés et aller encore plus loin. Reste bien sûr à s'assurer que ces faux-pas ne nous soient pas fatals.

Là encore, laissons les arbres porter nos espérances car si même Mathusalem a fini par mourir, l'arbre le plus vieux du monde est un sapin âgé de plus de 9 500 ans. Son incroyable longévité s'explique par une capacité anti-fragile du sapin à se cloner lui-même : en effet, dès qu'une tige meurt, une nouvelle émerge du même stock racinaire.

*“Je veux, caché dans les forêts, au milieu des repaires
des bêtes farouches, y souffrir seul, et graver mes*

*amours sur l'écorce des tendres arbres : ils croîtront ,
vous croîtrez avec eux, mes amours."*

Virgile

12 - Ce qui me forge

Nos promenades lunaires demandent parfois un peu d'effort, parfois le chemin monte, et les muscles se crispent d'avoir à parcourir la pente, le mental se décourage devant les difficultés à dépasser. Notre parcours a son lot de labeurs, de foin à amasser, de sueur à perler.

C'est alors que regarder dans le ciel, y voir la Lune presque jaune paille, vous donnera du baume au cœur.

Angela Duckworth, l'auteur du livre "Gritt" racontait que pour écrire son livre, elle s'était entretenue avec un grand champion de natation. Pour comprendre comment tous les jours, il se levait aux aurores, enfilait son maillot de bain, les yeux encore embués de sommeil et allait nager dans une eau bien plus fraîche que son lit bien douillet. Pourtant, tous les matins, c'était son programme. Sa passion pour son sport était si grande que se poser la question s'il fallait s'entraîner ou non n'était même pas une option.

Angela Duckworth parlait de ces personnes qui voyaient au-delà des difficultés et que ces difficultés devenaient même parfois un plaisir.

Elle parlait aussi très modestement de cette voie qui n'était pas forcément facile à atteindre, mais elle a mentionné un exemple très concret. Elle a deux filles de 19 et 17 ans. En tant que mère, il y a eu et il y aura des moments difficiles : où nos enfants nous épuisent, nous fatiguent, nous agacent... Mais cela ne nous empêche pas de les aimer, parfois même encore plus. On n'abandonne pas notre rôle de parent aux premiers accrocs, parce que l'on sait bien que malgré les disputes, les bouderies, les chamailleries... il y a quelque chose derrière notre relation, de bien plus grand, bien plus profond et bien plus inébranlable que des inconforts momentanés.

Alors, sachons apprécier les difficultés, qui nous font grandir, qui nous apprennent à développer d'autres ressources, qui seront sur

notre parcours certainement, à un moment ou un autre, mais gardons espoir et continuons d'avancer : tout cela est aussi une façon de se tester, de se dire que le jeu en vaut vraiment la chandelle et que vos efforts seront récompensés.

Tout simplement parce que vous êtes sur le chemin, peu importe où vous en êtes, et que ce sont ces muscles fatigués et ces têtes en ébullition qui vous prouvent que vous êtes en vie.

“Jamais jamais jamais. N'abandonnez jamais.”

Winston Churchill

13 - Le Feu et Manipura

En construisant notre tronc d'un bois solide et entouré d'une écorce épaisse, nous avons accru notre résistance. Notamment à l'élément auquel se rattache notre volonté et notre égo : le Feu.

Si les arbres entretiennent une relation passionnelle et parfois mortelle, il existe une espèce d'arbre particulièrement résistante aux feux de forêt : le chêne liège. Lors d'un incendie, si toutes ses feuilles se consomment, son écorce épaisse, isolante et peu combustible ne brûle que superficiellement et arrête la progression de l'incendie. L'écorce du chêne liège protège ainsi les tissus conducteurs de la sève et l'assise génératrice de l'arbre. Après le passage du feu, même si le chêne liège paraît entièrement calciné, des bourgeons "dormants" sous l'écorce se réveillent et donnent naissance à de nouvelles pousses. Environ vingt mois après l'incendie, l'arbre a retrouvé toute sa couronne végétale.

Le Feu est masculin, dans l'énergie solaire du Yang. Il représente la purification, l'illumination, la joie. Dans l'astrologie, c'est l'élément des signes du Bélier, du Lion et du Sagittaire. Le Bélier représente l'énergie d'impulsion, c'est le feu vif après les premières étincelles. Le Lion représente l'énergie de conservation : le feu stable et rassurant qui brûle avec constance dans la cheminée. Quant au Sagittaire, son énergie est une énergie de distribution : le feu changeant dont les flammes vacillent et dansent dans tous les sens.

Le Feu représente la chaleur, l'énergie, la lumière. C'est aussi le Feu intérieur spirituel, celui qui consume mais ne brûle pas, afin de sublimer son âme. Il est aussi associé à Manipura, le 3ème Chakra (ou centre énergétique). Il est représenté par une fleur de lotus jaune à 12 pétales et tourne au niveau du plexus solaire. Selon la tradition du yoga, Manipura est un chakra charnière : son feu va permettre de purifier les énergies des chakras inférieurs, liés aux instinct (Muladhara) et aux désirs (Swadhisthana). Son bija mantra est le mantra RAM. Lors des respirations en yoga, dans le pranayama, on

l'associe au mantra KSHAM, la cendre. On propose ainsi d'inspirer avec le mantra RAM du feu et d'expirer sur le mantra KSHAM de la cendre, dans un exercice de sublimation par le souffle. Le Feu est un puissant élément purificateur car il transforme le bois en cendres.

Pour brûler d'une énergie nouvelle et se connecter à cet élément du Feu, Agni de l'Inde, Huǒ (火) ou bien Hép̥haïstos de la mythologie grecque, réalisez des activités comme faire mijoter un bon petit plat, brûler une bougie, allumer un brasero, prendre un bain de soleil, s'habiller de couleurs chaudes ou rire à gorge déployée

“Le temps est un feu qui me dévore mais je suis ce feu.”

Borgès

14 - Dessiner mon tronc

Il est maintenant temps de dessiner le tronc de notre Arbre de Vie.

Pour cela, laisser s'agréger les réponses aux questions suivantes :

- Qu'est ce qui me centre ?
- Comment ai-je forgé mon écorce ?
- Comment me suis-je construit ?

Le temps que les réponses à ces questions s'édifient en tronc, voici un recensement de différents types de tronc :

- les monopodes : ils sont constitués d'une tige principale, le tronc, autour duquel est organisé le reste de la structure de l'arbre
- Les troncs sans branches. Ils sont édifiés à partir d'un seul point de croissance. Leurs feuilles se développent fortement et peuvent donner l'illusion de branches. Elles procurent une grande surface d'alimentation pour l'arbre. Cependant, la mortalité du point de croissance se traduit inéluctablement par la mort du sujet. Le palmier est un exemple de cette catégorie.
- Les troncs dominants, comme les résineux. Leur tronc imposant domine tous les autres axes de croissance de l'arbre. Il y a une architecture suivie rigoureusement : croissance au carré, une seule tête par ligne.
- Les feuillus : si au départ, un tronc est dominant, il arrive souvent, au cours de la vie de l'arbre, que des axes relais soient mis en place, pour pallier des têtes
- les sympodes : le point en croissance principal disparaît régulièrement au cours de la vie et des branches latérales se développent en concurrence au tronc d'origine. Les noyers appartiennent à cette catégorie : leur semblable rectitude est trompeuse. La floraison met un terme au point de croissance principal, et tous les ans, c'est un autre point de croissance qui vient prendre le relais. De façon plus évidente, les platanes de

nos places de village sont aussi des sympodes , cette capacité à transmuter des troncs principaux d'année en année, lui permet de survivre à des étêtages francs, laissant apparaître bosses et bourrelets vestiges de ces coupes urbaines.

A quoi ressemble votre tronc, possède-t-il un seul point de croissance ou plusieurs ? S'élève-t-il droit vers le ciel ou s'amuse-t-il à prendre des détours et des formes insolites ? Comment est l'écorce qui l'entoure : fine comme un papyrus ou épaisse comme un livre épais ?

Laissez danser les crayons : votre arbre commence à prendre vie !

“Je suis un être greffé. Je me suis fait à moi-même plusieurs greffes.

Greffer des mathématiques sur de la poésie, de la rigueur sur des images libres. des idées claires sur un tronc superstitieux.”

Paul Valéry

LES BRANCHES, ce qui m'élève

Une branche est la partie du houppier, plusieurs fois subdivisées (jusqu'aux rameaux et brindilles), qui dérive du tronc et porte les organes photosynthétiques de l'arbre.

La branche maîtresse ou branche charpentière est une branche émanant du tronc et soutenant une partie du houppier. Chez la plupart des espèces et familles d'arbres, les branches ont une forme, couleur et structure d'écorce propre. Comme sur le tronc, l'écorce évolue, en changeant notamment de couleur et de texture avec l'âge de la branche.

Les arbres se débarrassent de leurs branches devenues inutiles ou situées dans une zone manquant de lumière par un phénomène

naturel dit d'auto-élagage. Tout au long de la vie d'un arbre, des branches mortes tombent ainsi au sol, sont consommées et dégradées par des communautés saproxylophages. Elles constituent peu à peu l'humus forestier. Cette section sera destinée à ajouter quelques branches à notre tronc.

“Les branches des arbres semblaient des pythons immobiles.

Les lianes s'enroulaient comme des serpents verts.

Un souffle de péril et de trahison montait de la terre et tombait des feuillages.

Les étoiles étaient grandes ouvertes, ainsi que des fleurs de flamme.”

Renée Vivien

15 - Ma croissance

Il est temps d'oser s'élever et de développer notre ramure. Ainsi ouvrons nous aux idées nouvelles et développons notre esprit.

Dans son livre « *Mindset* », Carol Dweck décrit deux sortes d'état d'esprit :

- l'état d'esprit de croissance
- l'état d'esprit figé.

Elle s'est notamment appuyée sur les observations faites auprès d'enfants à qui elles faisaient faire des puzzles difficiles pour leur âge : certains baissaient les bras et se tournaient vers des puzzles plus faciles ou qu'ils connaissaient bien, d'autres, au contraire, étaient stimulés par le challenge.

Nous sommes tous un peu un mélange de ces deux états d'esprit. Ou du moins selon, les situations. L'état d'esprit de croissance nous permet de nous adapter au monde extérieur, de vouloir progresser, de rester dans un constant apprentissage, de s'émerveiller.

Tandis qu'un état d'esprit figé, nous laisse nous reposer sur nos lauriers, il ne nous permet pas de nous remettre en question. Par peur de perdre ce que nous avons acquis, par peur de perdre la face, par peur de l'inconnu.

Dans le livre était cité John Mc Enroe, où elle racontait, assez durement, que, lorsqu'il perdait un match, il jetait la faute sur la météo, le garçon de fond de court, la qualité du terrain... Il refusait souvent de jouer certains matchs contre des joueurs, par peur de perdre.

Je lis ce livre car il était conseillé par Tom Bilyeu, dont j'aime beaucoup les podcasts. Une des mises en pratique que Tom Bilyeu a effectué à la suite de sa lecture est de renoncer à être intelligent pour être quelqu'un qui est en constant apprentissage. Cela l'a

décomplexé de poser des questions, de se taire pour ne pas paraître aussi intelligent que les autres personnes ne pourraient le penser... Ainsi, il peut apprendre et progresser en restant cohérent avec l'image qu'il souhaite avoir de lui-même.

Pour illustrer la puissance de l'état d'esprit avec laquelle on voit les choses :

Imaginez-vous dans une salle de classe, et le professeur vous appelle au tableau :

- dans un état d'esprit figé, vous avez peur, vous souhaitez ne commettre aucune erreur, paraître intelligent aux yeux de la classe et du professeur,
- dans un état d'esprit de croissance, vous avez dans l'optique d'apprendre, tant pis si vous faites des erreurs, le professeur est là pour vous corriger, et mieux, c'est l'occasion de poser vos questions et d'avoir des réponses particulières à votre façon de penser.

De mon côté, j'ai de (très) mauvais souvenirs de passage au tableau - surtout en classe prépa où toutes les semaines, nous avions des "colles" où nous étions notés sur notre capacité à réciter les leçons ou à résoudre un problème.

Et c'est pourtant à nous qu'il appartient de transformer cette expérience : les professeurs veulent que nous maîtrisions les apprentissages qu'ils nous transmettent, leur but n'est pas de nous mettre mal à l'aise, mais que nous profitions de cette occasion de nous interroger sur nos connaissances.

C'est très libérateur de le voir ainsi.

Dans le livre Grit, l'auteur, Angela Duckworth, propose 4 affirmations afin de voir vers quel état d'esprit vous penchez. Ce sont les suivantes :

- Votre intelligence est quelque chose de très basique que vous ne pouvez pas changer

- Vous pouvez apprendre de nouvelles choses mais vous ne pouvez pas vraiment changer votre degré d'intelligence
- Peu importe votre intelligence, vous pouvez toujours la changer un peu
- Vous pouvez toujours changer de façon conséquente votre intelligence.

Si vous êtes plutôt d'accord avec les deux dernières affirmations, vous êtes dans un état d'esprit de croissance. Si ce n'est le cas, c'est quelque chose qui peut s'apprendre et se consolider.

Voici quelques petites astuces pour cela :

- surveiller son langage intérieur et s'encourager à apprendre et progresser.

Par exemple en se disant (à soi ou à ses enfants) :

Cela n'a pas marché, voyons comment approcher cela différemment une prochaine fois.

plutôt que

Bon, au moins j'ai essayé...

ou encore, dire :

Beau travail ! Quelle est la chose qui aurait pu être encore mieux ?

plutôt que :

Beau travail ! Quel talent !

- Voir en les difficultés que vous rencontrez une façon d'apprendre à les surpasser en utilisant votre créativité.
- Être persuadé que le cerveau change et qu'il peut toujours apprendre de nouvelles choses, quelles qu'elles soient
- S'entourer de gens qui inspirent et motivent.

Alors, laissons-nous pousser des ailes pour avancer sur notre chemin, avec le ciel pour seule limite. Ainsi, le ciel est la limite et

notre jeu devient infini.

D'ailleurs le concept de jeu infini est ainsi détaillé (source : Wikipédia) :

"Dans les jeux finis, comme le football ou les échecs, les joueurs sont connus, les règles sont fixées et il y a un accord sur l'objectif qui terminera le jeu avec la désignation d'un vainqueur. Les jeux infinis, de l'autre côté, peuvent être joués par des joueurs connus ou inconnus, il n'y a pas de règles exactes et la longueur du jeu est infinie. C'est le cas de l'économie, de la politique et de la vie elle-même.

Les personnes jouant à un jeu infini construiront des organisations plus fortes, plus innovantes, plus inspirantes avec une résilience qui les fera s'épanouir dans un monde changeant."

Alors, en regardant vers le ciel, acceptons de jouer à ce jeu infini, de voir plus loin que la ligne d'horizon, de regarder la Lune croître et décroître sans fin, à chaque fois différemment et sans vainqueur déclaré.

Si ce n'est tout le monde ou peut-être personne. Mais juste avec la satisfaction d'avoir fait son chemin, d'avoir fait ce qu'il y avait à faire.

Pour jouer à ce jeu infini, voyons au-delà de nos objectifs et concentrons-nous sur les valeurs qui les sous-tendent. Ayons foi en celles-ci, même si les résultats ne sont pas à la hauteur de ceux que nous escomptions.

Et réjouissons-nous : même nos "objectifs" atteints, nous repousserons la ligne d'horizon encore un peu plus loin, en restant fidèles à nos valeurs et à la Nature.

Avec d'autres étapes, d'autres branches, d'autres possibilités de s'élever, dans toutes les directions.

"En se posant sur la branche, le papillon craint de la briser."

Proverbe arménien

16 - Mes peurs

Mais s'élever vers les cieux comportent aussi son lot de dangers, prenons soin de ne pas nous brûler les ailes à la manière d'Icare. Soyons vigilants et conscients du fait que les branches peuvent rompre à tout instant. Ne nous laissons pas enivrer par les vertiges des paysages dont la beauté est à couper le souffle pourrait nous donner. Nous ne sommes jamais à l'abri d'une chute et fermer les yeux sur cette éventualité, pourrait nous être fatal et tuer tous nos rêves. Une expédition vers les plus hautes branches ne se lance jamais la fleur au fusil.

Mais acceptons cela de bonne grâce et tirons notre épingle de ce jeu (ou plutôt notre aiguille hors de la botte de foin !).

Le stoïcisme enjoint de réaliser son pre-mortem, dans le but de se familiariser avec l'idée même de la mort. Avec cette possibilité d'être foudroyé.

On parle souvent de visualisation positive, de la loi de l'attraction... Là, nous allons faire un exercice complètement à l'opposé... Qui est pourtant très efficace pour retrouver un sentiment de contrôle et de confiance. Pour faire croître notre arbre, ferme et décidé, mais conscient que les branches peuvent tomber à tout moment. En y étant préparé et en acceptant et embrassant pleinement cette éventualité.

Le pre-mortem consiste à analyser une situation ou un projet en s'imaginant que les suites sont mauvaises et de voir ce qui s'est mal passé. Cette technique est utilisée dans différents domaines :

Avant même qu'un acte médical soit effectué, le médecin se demande ce qui a causé la mort du patient.

Avant une opération militaire, le général se pose les questions sur les raisons de la défaite.

Avant qu'un projet ne soit lancé, le manager se demande ce qui a fait que tout ait déraillé.

Ainsi, ils se préparent à tout ce qui pourrait mal se passer.

Si vous vous lancez dans un nouveau projet, qu'il y a quelque chose qui vous fait peur, que vous ne savez pas vraiment quoi... c'est un excellent exercice. D'abord, parce qu'il amène à trouver des solutions aux risques rencontrés, cela nous amène à bien nous préparer, à tout envisager, sous toutes les coutures. Cela aide aussi d'exprimer ses peurs, de mettre des mots sur ses angoisses. Ensuite, cela apporte un sentiment d'apaisement et de contrôle. Les peurs que l'on étouffe, ressortent toujours à un moment ou un autre. Lorsqu'on les affronte et que l'on regarde tout cela bien en face, la situation paraît toujours moins dramatique. Sénèque pratiquait la pauvreté quelques jours par mois, lors desquels il se satisfaisait du minimum vital (peu de nourriture, de vêtements ...), pour se confronter à sa peur du manque et se demander si c'était vraiment la condition qu'il craignait.

Enfin, cela apprend aussi l'humilité. Alors, ne nous mettons pas d'œillères, envisageons aussi ce qui mal se passer, les chutes, les branches qui tombent.

Soumettons-nous aux lois de la nature. D'ailleurs, le phénomène d'auto-élagage est tout à fait commun chez les arbres : de lui-même l'arbre élimine les branches affaiblies ou mortes et favorise une cicatrisation puis une re fermeture de l'écorce. Cela empêche ainsi des pathogènes de s'installer et cela permet la croissance d'un tronc exempt de nœuds, doté d'une plus grande résistance mécanique. Nos branches seront hautes, elles tomberont peut-être, ou engendreront la mort de celles plus basses, mais ainsi préparés, notre cœur sera léger pour grandir vers les sommets et d'autres branches repousseront .

Croyons dans les buts que nous nous sommes fixés, regardons les cieux vers lesquels nous souhaitons nous élever, tout en sachant

que de ces nuages peut tomber la pluie qui abreuvera notre arbre,
comme la foudre qui le brûlera.

*“À force d’être anxieuse sans que rien arrive, le jour où
la foudre tombe on se trouve presque calme.”*

Henry de Montherlant

17 - L'Éther et Vishuddha

Si un Chakra était à rapprocher de cette partie des arbres, ce serait pour moi, le Chakra de la Gorge, Vishuddha. C'est le premier des trois Chakras, dits supérieurs, reliés au plan spirituel. Ce chakra est associé aux qualités d'écoute et de communication. Il est représenté par une fleur de lotus bleu turquoise à 16 pétales. Ce cinquième chakra est la porte de l'âme.

Son élément est l'Éther. Ce qui symbolise l'expansion et la liberté, comme les branches de notre Arbre qui s'élèvent, défiant la gravité, vers le bleu turquoise du ciel. L'éther représente le vide et l'espace. Contrairement aux autres éléments essentiels, il brille plutôt par l'absence de caractéristiques.

Il est froid car il manque la chaleur du Feu. Il est lumière car il lui manque la densité de la Terre. Il est immobile car il lui manque le mouvement de l'Air. Il est léger car il lui manque le poids de l'Eau.

C'est le plus subtil des éléments, celui par lequel tout un autre espace nous est accessible, là où on ne sait plus très bien où termine la branche et où commence le ciel. C'est un travail d'épure que nous avons à réaliser.

On raconte que, lorsque le pape demanda à Michel Ange le secret de son génie, admiratif de la précision avec laquelle il avait cisailé les détails de la statue de David, que beaucoup considèrent le plus grand chef d'œuvre de sculpture de tous les temps, l'artiste répondit : *“C'est simple, j'ai simplement enlevé ce qui n'était pas David.”*

Comme le sculpteur, ôtons les couches de marbre superflues qui cachent notre véritable essence, qui taisent notre voix véritable, qui masquent nos véritables odeurs, qui étouffent notre personnalité... qui empêchent nos arbres de grandir.

Ôtons ce qui n'est pas nous. Ces envies que la société nous prête et fait parfois naître en nous : voitures, maisons, diplômes, position

sociale, gadget de consommation... qu'est ce qui nous appartient vraiment ? Quels sont nos choix de cœur ?

Cela passera par une acceptation de vos différences, une reconnaissance de vos qualités propres et la recherche d'une force en vous pour affirmer votre vraie nature et révéler vos rêves. L'éther est aussi intimement lié au son.

Mais si le son ne se propage pas dans le vide, c'est dans cet élément qu'il est le plus pur, simple vibration élémentaire.

Alors, créez un espace pour faire le vide dans votre esprit afin de vous écouter. Faites taire ce bavardage intérieur qui pollue votre dialogue interne et va couvrir le bruissement de votre intuition, à la vibration la plus pure, celle qui résonne en votre intérieur profond et n'est audible que par le cœur.

Concentrez-vous sur votre chemin et continuez simplement de tracer votre unique parcours.

“J'ai vu un ange dans le marbre et j'ai seulement ciselé jusqu'à l'en libérer.”

Michel Ange

18 - Dessiner mes branches... et mes feuilles

Il est temps de voir notre arbre prendre toute son ampleur et toute sa place en lui ajoutant des branches. Voyez sa ramure se dessiner sous vos coups de crayons intuitifs. Dans le vide de l'Éther, faites résonner et grandir les questions suivantes :

- Dans quelles directions je souhaite m'épanouir ?
- Qu'est-ce que je peux élaguer ?
- Quelles sont les peurs qui empêchent de m'élever ?

Sur cet arbre, vous dessinerez sans doute spontanément les branches maîtresses, celles qui dérivent du tronc et portent une partie du houppier. On les appelle aussi les branches charpentières.

- Mais peut-être verrez-vous d'autres types de branches poindre le bout de leur nez :
 - les gourmands : les rameaux qui se développe à partir d'un œil à bois, poussant spontanément sur une partie exposée à la lumière
 - les rejets : les nouvelles pousses feuillées apparaissant à la suite d'une cassure naturelle ou d'une coupe
 - les rameaux éplicormiques, formations apparaissant à la surface de l'arbre et lui servant de moyen de défense pour reconstituer des parties endommagées.

Sur ces branches, vous pouvez aussi ajouter des feuilles. Aucune section n'est destinée spécifiquement aux feuilles, le principe étant de les apposer par petite touche ou par feuillage entier à votre Arbre, à partir de ce chapitre.

*“Les lignes de la main, autant de branches dans le vent
tourbillonnant.”*

Paul Eluard

LES FLEURS, ce que j'offre

Maintenant que notre tronc et les branches sont dessinés, il est temps de mettre un peu de couleur dans notre arbre : en lui ajoutant des feuilles et, si c'est approprié à votre arbre, des fleurs.

Cette section vise à vous connecter à ce que vous avez à offrir au monde, par un ombrage fourni ou des couleurs et des parfums ravissants.

En biologie, chez toutes sortes de plantes à fleurs, la fleur constitue l'organe de la reproduction sexuée et l'ensemble des « enveloppes » qui l'entourent. Après la pollinisation, la fleur est fécondée et se transforme en fruit contenant les graines.

Très tôt, les fleurs ont attiré l'attention des humains, qui les utilisent et les cultivent pour la parure (couronnes de fleurs), pour l'ornementation intérieure (fleurs coupées, bouquets, ikebana) et extérieure (jardins, plates-bandes, etc.).

Elles sont utilisées en parfumerie, pour leurs fragrances, ainsi qu'en teinture, pour leurs pigments.

Les fleurs comestibles servent à la préparation de boissons et de mets.

Que ce soient des capucines, des fleurs de pommiers, des feuilles de figuiers... Ajoutons des touches de couleurs ou un océan de verdure à notre Arbre de Vie !

“Une fleur n'est belle que sur son arbre.”

Lao She

19 - Mes qualités

Ces feuilles ou ces fleurs vont représenter vos qualités et ressources. Pour laisser leur parfum et leurs effluves vous envahir, faites une liste de ce que vous êtes fiers d'avoir accompli au cours de votre existence. En face de chacun de vos accomplissements, mettez les qualités, les ressources que vous avez utilisées pour y parvenir.

Lorsque vous avez fait le recensement de ces fiertés et de vos qualités, fermez les yeux et mentalement, plongez à l'intérieur de votre corps. Imaginez ces ressources fusionner en une boule d'énergie de lumière et diffusez la dans tout votre être, en grandissant et en faisant rayonner vos qualités et vos pouvoirs.

Pour déterminer nos forces et prendre un peu de hauteur sur les branches, Cliff Ravenscraft, un entrepreneur, suggérerait d'envoyer à entre cinq et dix personnes de son entourage, la liste de questions suivantes :

- Quelles sont mes 3 à 5 qualités propres ?
- Que gagnez-vous à vous connecter avec moi ?
- Que pensez-vous être mes forces professionnelles ?
- Que pensez-vous être mes forces personnelles ?
- Quel attribut m'est unique et me distingue des autres ?
- Quelle est la seule qualité que je sous-estime et à propos de laquelle vous pensez que je devrais partager plus audacieusement ?

Collectez les réponses et laissez macérer tout ce que cela peut vous évoquer.

Pour poursuivre la réflexion sur les feuilles et les fleurs de notre arbre de Vie, dans le livre "*Trois amis en quête de sagesse*" de Christophe André & Alexandre Jollien & Matthieu Ricard, Alexandre Jollien soufflait la jolie idée : "*Hâtons-nous de suivre le conseil de*

Nietzsche pour qui le meilleur moyen de bien inaugurer la journée consiste à se demander, dès son réveil, si aujourd'hui l'on peut faire plaisir "au moins à un homme".

C'est une très belle idée de se poser cette question au démarrage de la journée : pour lui donner une nouvelle impulsion, se mettre au service d'autrui, anticiper la joie dans son regard qui nous reviendra au centuple. Alors, je vous enjoins aussi à vous demander : à qui pourriez-vous faire plaisir aujourd'hui ? Comment allez-vous vous y prendre ?

“On ne tire pas sur une fleur pour la faire pousser.

On l'arrose et on la regarde grandir... patiemment.”

Proverbe africain

20 - Mon instinct

Continuons de faire grandir notre arbre en avançant en suivant notre cœur. Sachez écouter votre cœur et suivez ce qu'il vous dit plutôt que ce que votre tête vous enjoindrait de faire.

Les seuls moments où un projet devrait être dans notre tête sont les moments de planification et de gestion.

Ensuite laissez votre cœur guider vos pas. En cas de décisions importantes à prendre, votre tête vous donnera tout un tas de raisons parfaitement logiques pour faire votre choix.

Or, seul votre cœur sait ce à quoi vous aspirez vraiment. Même si votre tête est capable des raisonnements les plus compliqués, elle vous fait croire aussi les pires scénarios, elle foment des peurs de toute pièce...

Votre cœur lui fonctionne à l'instinct, en vous amenant vers ce qu'il y a de meilleur, plutôt que vous faisant fuir ce qui vous effraie.

Le chemin du cœur est celui qui mène à l'écoute de soi, au courage d'être audacieux, à l'authenticité. Il accorde l'importance qu'elle mérite aux émotions qui nous traversent comme des vents qui font bouger les feuilles d'arbre. Il nous fait éviter de cogiter en permanence, nous fait sortir de notre tête, nous fait prendre conscience que la vie a plus à nous offrir que des choix rationnels.

Quand la peur refait surface, cela fait du bien de se rappeler cela et de revenir à l'étincelle de joie dans son cœur, pour la faire brûler et la laisser guider ses décisions, des plus triviales aux plus extraordinaires.

“L'aubépine en fleur fut mon premier alphabet.”

René Char

21 - L'Air et le Chakra du Cœur

Suivre son cœur nous a amené à se balancer dans les Airs, comme une fleur bercée par la brise légère du vent. Ce faisant, nous avons fait battre le cœur de notre Arbre un peu plus joyeusement. Car, même les arbres ont un cœur qui bat. En effet, selon une étude danoise et hongroise menée par András Zlinszky, Bence Molnár and Anders S. Barfod, les arbres produisent une sorte de battement intérieur qui ferait penser à un battement de cœur. La nuit, lorsque les arbres semblent dormir, ils sont parcourus par une vibration dont la fonction serait similaire à celle du cœur : pomper la sève dans tout l'organisme.

Ces battements de cœurs se propagent dans l'air comme le son d'un tambour sacré de la forêt, à intervalles longs et réguliers.

Le Cœur, ses qualités et ses ressources, est associé à l'élément de l'Air. Cet élément est guidé par un principe masculin. Il représente la pensée, l'expansion et la liberté.

Dans l'astrologie, c'est l'élément des signes de la Balance, des Gémeaux et du Verseau. La Balance représente l'énergie d'impulsion, c'est l'air purifiant. Pour les Gémeaux, c'est l'énergie de conservation : l'air circulant, oxygénant sans fin les cellules de notre corps. Quant au Verseau, son énergie est une énergie de distribution : l'air tourbillonnant.

Si vous prenez attention, peut-être aller vous voir fendant les Airs, les Sylphes. L'abbé de Villars peignait ainsi ces esprits élémentaires :

« L'air est plein d'une innombrable multitude de peuples [les Sylphes] de figure humaine, un peu fiers en apparence, mais dociles en effet : grands amateurs des sciences, subtils, officieux aux sages, et ennemis des sots et des ignorants. Leurs femmes et leurs filles sont des beautés mâles, telles qu'on dépeint les Amazones... »

Dans la tradition du yoga, l'Air est l'élément associé au Chakra du Cœur. Son nom en Sanskrit est Anahata : ce qui signifie Indemne ou Point de vie. Il est représenté par une fleur de lotus verte à 12 pétales.

Ce quatrième chakra est la porte de l'âme. Anahata est un chakra de jonction, de par sa position centrale : en tant que Chakra situé entre les 3 chakras inférieurs – liés au physique et à l'émotionnel – et les 3 Chakras supérieurs – liés au spirituel. Le bija mantra qui lui est associé est le mantra YAM.

Pour s'élever dans les Airs, pratiquer des activités comme sauter le plus haut possible, grimper dans un arbre, respirer à pleins poumons, aller se promener au grand air... et écouter battre le cœur des arbres !

“Mon bon ami, toute théorie est sèche, et l'arbre précieux de la vie est fleuri.”

Johann Wolfgang von Goethe

22 - Dessiner mes Fleurs

Prenons à nouveau nos crayons et faisons fleurir nos arbres.
Laissez s'ouvrir les corolles des questions suivantes :

- Qu'ai-je à offrir ?
- Quelles sont mes qualités ?
- Quels sont mes charmes ?

Quant à la nature, elle nous ravit d'une multitude de variétés de fleurs :

- les hermaphrodites (pour la plupart) : elles sont dotées d'étamines (partie mâle) et d'un pistil (partie femelle)
- les mâles ou femelles (kiwi, pistachier...)
- les hermaphrodites successifs (avocatier)
- les fleurs apétales (saule, noisetier, amarante...)
- les fleurs monopétales (la mauve, le mufler, la sauge...)
- les fleurs polypétales (œillets, anémones, renoncules...)
- les fleurs qui bougent selon le soleil (tournesols, fleurs de montagnes...)
- les fleurs qui se ferment le soir ou le jour (les soucis, les belles de nuit...)

Lesquelles embelliront les cœurs de vos Arbres ?

“J'ai senti mes poumons gonfler sous l'effet du paysage : air, montagnes, arbres, gens. J'ai pensé : C'est ce que c'est d'être heureux.”

Sylvia Plath

LES FRUITS, CE QUE JE PERPÉTUE

Le fruit favorise la reproduction de l'espèce, en protégeant la ou les graines et en favorisant leur dissémination. La protection des graines en formation se fait contre les animaux (le jeune fruit n'attire pas les animaux) et les contraintes climatiques.

Le fruit mûr favorise ensuite la dissémination des graines. Cette dissémination se fera d'une manière spécifique au type de fruit : par le biais des animaux pour les fruits en général colorés, sucrés (mûres) ou riche en nutriments (châtaigne), par le vent pour les fruits disposant de parachute (pappus ou akène de pissenlit) ou d'une aile (samare d'érable), par l'eau pour les fruits flotteurs (noix de coco).

23 - Mûrir en confiance

Pour faire les plus beaux fruits, il est important de se sentir en confiance et en sécurité pour mettre ces touches de couleur goûteuses sur notre Arbre de Vie. Dessiner des fruits, c'est mettre des cerises sur son arbre en sachant qu'elles sont à la merci des oiseaux, c'est transformer la beauté fragile et odorante de la fleur, en fruit gourmands en ressources. Car offrir ses fruits, c'est se montrer vulnérable, c'est accepter que notre labeur soit cueilli, jugé, goûté...

Alors, assurons-nous que nous sommes prêts à offrir ces saveurs au monde. La pile émotionnelle décrit les émotions, classées par ordre d'importance pour notre survie. Afin que nous survivions, notre cerveau nous pousse vers le bas de cette pile.

Cette pile, la voici :

- Bonheur et Liberté
- Peur
- Colère et Fierté
- Tristesse
- Apathie et Honte

Ainsi, lorsque nous sommes heureux, notre cerveau nous enjoint de vérifier s'il n'y a pas quelque chose dont on pourrait avoir peur dans les environs. Cela est intéressant de la parcourir dans l'autre sens : si vous avez honte, demandez-vous pourquoi vous êtes triste. Cela dénote aussi que derrière la peur, le bonheur est là, tout près. Pour aguerrir ces capacités émotionnelles, il peut être intéressant de trouver chaque soir 3 choses sur lesquelles nous avons échoué, des choses sur lesquelles nous avons travaillé dur, mais qui ne se sont pas déroulées comme escomptées.

Maintenant que ce travail d'exploration des émotions est fait, vous pourrez regarder les fleurs se transformer en fruits, d'une façon sereine.

“L'arbre du silence porte les fruits de la paix.”

Proverbe arabe

24 - Se préserver

Le fruit est gourmand en ressources, alors sachons préserver nos forces et faire les coupes nécessaires pour faire grossir de beaux fruits. Quitte à mettre de côté sa croissance pour un temps.

C'est le concept développé par Neil Pasricha dans son livre "The Happiness Equation" : nager dans une petite mare pour se transformer en gros poisson qui pourrait se transposer ici par pousser dans un petit bois pour se transformer en grand arbre.

Même si le monde est de plus en plus sûr et abondant, l'accès à l'éducation de plus en plus facile, nous sommes de plus en plus nombreux à souffrir d'anxiété et du syndrome de l'imposteur ou du "jamais assez", d'avoir le sentiment de toujours manquer de quelque chose ou de n'être pas assez bon, de ne pas être à la bonne place....

Neil Parisha a reçu le conseil de commencer petit de la part de John McArthur, doyen de la Harvard Business School, à propos du choix de sa futur carrière. Il a préféré choisir une plus petite entreprise mais dans laquelle il avait une position plus importante. C'est une façon de gagner une confiance en soi qui perdurera pendant de longues années.

Depuis, il a pratiqué ce conseil dans bien d'autres domaines de sa vie : lorsqu'il a commencé sa carrière de speaker, il a préféré débiter devant de toutes petites audiences. Alors qu'il avait la notoriété pouvant se le permettre, il a préféré parler devant quelques dizaines de personnes plutôt que des milliers à Vegas.

Ainsi quand vous commencez quelque chose, commencez petit, faites vos armes dans un endroit où vous sentez confortable, sécurisé et en bonne compagnie. Nagez dans une petite mare, non pas pour limiter vos ambitions, mais pour nourrir votre confiance en vous et peu à peu élargissez votre horizon. Ne vous noyez pas dans

un océan, qui même s'il est magnifique, est aussi immensément grand. Grandissez dans un petit verger pour voir au-dessus des cimes des autres arbres.

Le désir de comparaison est humain et naturel. Surtout à notre époque où les réseaux sociaux sont omniprésents, et que l'océan, les forêts et le monde tout entier rentrent dans notre poche.

Peu importe, qui l'on soit, il y aura toujours “mieux que vous”, “plus” ailleurs, sur des critères pas toujours objectifs d'ailleurs. J'aurais beau m'être préparé mon plat préféré, en quelques défilés sur mon compte Instagram, je peux voir des assiettes de homards servies sur une plage d'une beauté à couper le souffle.

Dans le monde, il y aura toujours plus beau, plus intelligent, plus talentueux que vous. Plus de “followers” sur d'autres comptes Facebook ou Instagram, plus de clients chez vos collègues, plus d'élèves chez d'autres profs de yoga, des arbres plus hauts que le vôtre, plus harmonieux ou plus altiers...

C'est ainsi et il n'y a pas souvent grand-chose à y faire, qu'à se faire des nœuds au cerveau et à sentir une bouffée d'angoisse arriver. Alors réduisez votre horizon, restez un moment dans votre petit bosquet. Revenez à une fenêtre plus facilement appréhendable par votre cerveau.

Est-ce que vous voudriez être un 9 dans un groupe de 9 personnes, un 5 dans un groupe de 9 personnes ou un 9 dans un groupe de 5 personnes ?

Les études montrent qu'il est préférable, pour se sentir bien, d'être un 9 dans un groupe de 5 personnes.

La comparaison a aussi des vertus. Elle est source d'apprentissages, d'émulations, de désirs et de progrès. Simplement, choisissez vos camarades de jeu dans la bonne cour d'école. Et pas nécessairement dans les plus prestigieuses écoles qu'enfant, vous n'aviez absolument pas la même idée d'où elles se trouvaient. Restez dans une forêt de chênes et de sapins, si les

essences exotiques des forêts tropicales ne semblent pas être pour vous.

Ce sera beaucoup plus amusant, ainsi ! Vous aurez une meilleure confiance en vous, ce qui vous poussera, petit à petit, à aller nager un peu plus loin, à regarder plus haut.

Tout en osant parfois tailler dans le vif, dire “Non” à des opportunités que d’autres jugent irrefusables, couper ou se couper de certaines choses ou personnes. A laisser tomber de votre Arbre les fruits qui lui pompent son énergie.

Tout cela pour retrouver de la vigueur, se protéger. Et pour aussi reprendre de l’espace et retrouver son essence. Avec la force d’affronter des tempêtes, quand vos nageoires seront suffisamment musclées, et de grandir plus haut lorsque vos racines seront profondes.

“L'arbre de la générosité porte sa cime jusqu'aux cieux.

Quiconque veut goûter du fruit délicieux de cet arbre ne doit point, avec la faux de l'avarice, le couper par le pied.”

Proverbe persan

25 - Dessiner mes fruits

Dans notre incarnation corporelle, le fruit serait relié au centre énergétique Ajna, le sixième chakra. On l'appelle aussi le chakra du Troisième Œil. Il est situé au milieu du front, entre les sourcils. C'est le point vers lequel convergent naturellement les yeux lorsqu'ils sont fermés. C'est le centre de la vision intérieure et de la perception. Celui de la connaissance. Le fruit est symboliquement lié à la connaissance. Le fruit défendu est d'abord, selon le récit biblique de la Genèse¹, le fruit de l'arbre de la connaissance du bien et du mal planté au milieu du jardin d'Éden, qui donne la connaissance du bien et du mal. Dieu planta dans le jardin d'Éden deux arbres mystérieux. *« Le Seigneur Dieu planta un jardin en Éden, à l'orient, et il y plaça l'homme qu'il avait formé. Le Seigneur Dieu fit germer du sol tout arbre d'aspect attrayant et bon à manger, l'arbre de vie au milieu du jardin et l'arbre de la connaissance de ce qui est bon ou mauvais. »* (Genèse, 2, 8-9, dans Traduction œcuménique de la Bible). Une des interprétations de ce récit est que l'arbre symbolise le savoir illimité qui n'appartient qu'à Dieu, et le pouvoir absolu que l'on pourrait en tirer. En croquant dans le fruit défendu, l'Homme a cédé à sa soif de tout maîtriser, de tout goûter, de vouloir tout connaître. Il a fait du fruit défendu un produit périssable, figé en son corps, assimilé par ses sens. Il a voulu avoir la connaissance plutôt qu'être la connaissance. Laissons la magie dans l'arbre et concentrons-nous sur ce qui est en nous, sur notre Arbre de Vie, qui fait mûrir ses fruits en nous. Sur ce Chakra du 3ème Œil qui nous ouvre la porte vers une connaissance intime de la Vérité.

Pour le jardinage, les jours favorables aux fruits sont dans la constellation du Feu, lorsque la Lune est en Bélier, Lion ou Sagittaire. Dans ces jours, les fruits cueillis seront plus riches et de meilleure conservation.

Tout en ouvrant votre trousse à crayons, laissez mûrir ces questions :

- Qu'ai-je à donner ? Comment nourrir les autres ?
- Quels fruits souhaité-je voir mûrir ?
- Comment faire croître ces fruits et m'épanouir sans m'épuiser ?

En attendant que les fruits prennent de la couleur sur votre Arbre, voici un panier des différents types de fruits :

- Les fruits charnus :
 - baie : raisin, tomate, avocat, orange, etc.
 - drupe : prune, pêche, olive, cerise, etc. Ils sont caractérisés par une graine à enveloppe dure (endocarpe lignifié). Cela donne un « noyau » dur.
- Les fruits secs :
 - fruits secs déhiscent (qui finissent par s'ouvrir) :
 - follicule : hellébore, pivoine, etc. ;
 - gousse : petit pois, soja, robinier, luzerne, etc. ;
 - capsule : colchique, tabac, gentiane, tulipe, lys, violette,
 - fruits secs indéhiscent (qui ne s'ouvrent pas) : pissenlit, valériane, fraisier (une fraise est un faux fruit parsemé d'akènes brunâtres), blé, maïs, érable, frêne, orme, carotte, menthe, ...

Alors quels sont les fruits dont votre arbre va vous régaler ? Quelles connaissances intérieures vont vous nourrir intellectuellement et spirituellement ? Quels fruits va-vous faire dessiner votre intuition ?

Regardez les fleurs se transformer en fruits, d'une façon sereine, et perpétuer ainsi l'essence de votre Arbre dans les graines de vos fruits.

“Si la vérité est amère, ses fruits sont doux.”

Hazrat Ali

LA CANOPÉE, CE QUE JE CRÉE AVEC LES AUTRES

En botanique, un houppier ou couronne est la partie d'un arbre constituée d'un ensemble structuré des branches situées au sommet du tronc (des branches maîtresses aux rameaux secondaires).

La cime est l'extrémité supérieure du houppier. La ramure est, elle, l'ensemble des branches, des rameaux et du feuillage. Le houppier comprend donc la ramure et le feuillage.

Nous allons mettre du feuillage et constituer la cime de notre arbre de vie, dernières touches à apporter à notre construction végétale.

Puis, ensemble, nous relierons nos Arbres de Vie pour les regrouper en forêt, dont la canopée révèle la possibilité d'une humanité plus belle.

*“Plantons des arbres et les racines de notre avenir
s'enfonceront dans le sol et une canopée de l'espoir
s'élèvera vers le ciel.”*

Proverbe italien

26 - Ma cime

Prenons un peu de hauteur pour voir la ramure de notre arbre se dessiner. Il se peut que vous émettiez un regard critique envers vous-même, sur votre arbre. Mais cette façon de s'évaluer sévèrement est souvent contre-productive.

A dessiner et redessiner, dans un souci de perfectionnisme, on se perd dans les coups de crayons et de gommes.

Alors, pour s'élever vers les hauteurs, prenons du recul et évertuons-nous de voir les choses avec compassion et bienveillance avec soi-même.

Pour cela, relions-nous au sentiment d'amour inconditionnel, celui que l'on ressent quand on pense à ses enfants, à ses neveux ou ses nièces, ou bien à un bébé d'un couple d'amis... A cette bienveillance toute maternelle.

Taisons notre voix intérieure, celle qui critique et trouve toujours quelque chose à redire. Écoutons plutôt celle douce, d'une maman qui encouragerait son enfant, qui l'aimerait peu importe ce qu'il serait : que ce soit un arbuste tout rabougris ou un arbre majestueux dont on croirait presque qu'il pourrait percer les nuages.

Une maman, comme Terre Mère, qui nourrit, soutient, accepte et aime inconditionnellement. Une maman qui écoute les plaintes du vent dans les feuilles, le battement du cœur des forêts, les racines qui se meuvent sous la terre, les brindilles qui craquent sous le poids des écureuils qui se promènent. Une maman qui dirait au papa trop dur, trop exigeant, trop analytique ou trop critique, de se taire.

Pour pouvoir entendre notre voix intérieure qui chuchote mille et un bruissements d'amour à nos oreilles.

Puis, dans ce silence, faire vibrer des affirmations, comme une devise pour soi et son Arbre, en partant de l'amour pour soi :

J'éprouve une compassion et un amour infini envers moi

Je suis bienveillant envers moi

et étendre sa ramure à d'autres domaines, à votre guise, comme :

- l'amour :

Je construis une relation d'amour qui s'améliore de jour en jour.

Dans nos imperfections, nous partageons un amour parfait.

- la famille :

Mes relations familiales sont harmonieuses.

Chacun a sa place au sein de la famille. Il y trouve soutien et amour.

- l'amitié :

Je suis accepté par mes amis pour qui je suis.

Notre amitié est nourrissante, inconditionnelle et sans attente.

Je vaudrais l'investissement que d'autres placent en moi.

- la vie professionnelle et l'argent :

Je construis ma carrière ou crée mon entreprise sans effort, comme un résultat de mes efforts, de ma détermination et de ma capacité de rebondir de mes déconvenues.

Mes revenus grandissent de façon exponentielle.

L'argent m'aime car je gère correctement mes gains.

J'ai une relation très saine avec l'argent, c'est pourquoi l'argent coule à flots dans ma direction.

Mes efforts et mon travail d'aujourd'hui créent une liberté financière pour les générations à venir.

- sa place dans le monde :

Mes contributions aident à transformer l'humanité. J'ai un impact significatif sur la planète par mes services. Ma vie laisse une empreinte de service et de responsabilité.

Je suis capable de changer la trajectoire de la vie de ma famille par mes décisions de ce jour.

Ma vie est remplie d'expériences époustouflantes qui m'apportent joie et forgent des souvenirs magnifiques.

Écoutons ces voix intérieures qui savent prononcer les bons mots, réconfortants et aimants. Nous avons deux oreilles et une seule bouche. Cela fait une importance à l'écoute double que celle que nous devrions accorder par rapport à la parole qui juge et catégorise.

Mais nous avons aussi 10 doigts : 10 doigts pour dessiner, colorier... et voir notre arbre prendre vie.

“J'aime la terre, ce que je vois me comble, et il m'arrive même de croire que la ligne pure des cimes, la majesté des arbres, la vivacité du mouvement de l'eau au fond d'un ravin, la grâce d'une façade d'église, puisqu'elles sont si intenses, en des régions, à des heures, ne peuvent qu'avoir été voulues, et pour notre bien.”

Yves Bonnefoy

27 - Devenir la forêt

Notre arbre est unique, c'est ce qui fait sa beauté et sa valeur au monde. Peut-être en le regardant allez-vous le trouver biscornu, trop tordu, bizarre... ne ressemblant pas du tout à ce que vous auriez pu voir dans les beaux croquis sur la botanique. Pourtant, c'est parce qu'il est unique qu'il a son importance et sa place dans la forêt et son écosystème.

Créer son Arbre de Vie, c'est aussi l'acceptation de ses différences, une reconnaissance de ses qualités propres et la recherche d'une force en soi pour affirmer sa vraie nature et révéler ses rêves. Même s'il est rassurant de suivre les arbres bien répertoriés et classés, reconnaissables au premier coup d'œil par leurs troncs altier et leurs feuilles bien découpés, il est tellement plus enrichissant de s'émanciper de nos attentes et de se laisser surprendre par des formes inattendues.

James Todd, un peintre contemporain New-Yorkais, voit en l'artiste quelqu'un qui commence tout d'abord à grimper à un arbre, celui d'une personne qu'il admire. Il s'élève en suivant ses influences, rassuré par ce tronc bien large et suivi dans sa voie par d'autres admirateurs. Puis, il va prendre une branche, une voie moins empruntée. Jusqu'à arriver au bout de la branche, dans une voie de plus en plus originale, à force d'explorations.... Et là, sous son poids, la branche va rompre !

Cela va faire peur, d'être seul sur la branche et dans sa chute. Et pourtant, de cette branche tombée, se formera un autre arbre. Un arbre propre à soi. Sur lesquels d'autres pourront monter et qui pourra devenir

une source d'aspirations et d'élévations pour les autres.

C'est pourquoi, même si vous doutez, continuez d'explorer ce qui vous plaît. Demandez-vous où vous sentez-vous dans cette forêt ?

Avez-vous créé votre propre arbre ? Êtes-vous seul sur votre branche ? Grimpez-vous sur le tronc solide d'un de vos mentors ? Appréciez comme il peut être agréable et léger de se balancer d'arbres en arbres, afin de s'élever et de profiter de chaque moment de son chemin.

Et puis, de faire tomber les branches, d'où naîtra son propre arbre, avec ses racines, son tronc, ses feuilles, ses fleurs et ses fruits.

La forêt est ainsi créée, arbre après arbre. Pourtant, vue du ciel, elle ressemble à un immense océan vert, où chaque cime dessine une vaguelette. Observons ce qui se passe à ce niveau supérieur, lorsque cette marée verte, et découvrons la canopée.

La canopée est la strate supérieure d'une forêt, composée des feuillages directement exposés au rayonnement solaire. Elle est parfois considérée comme un écosystème distinct, notamment en forêt tropicale où elle constitue un habitat riche de biodiversité et de productivité biologique.

Dans les forêts humides une majorité de plantes et d'animaux n'est pas trouvée au niveau du sol mais dans l'épais couvert feuillu connu sous le nom de canopée. Les scientifiques estiment que 70 à 90% de la vie des forêts humides se trouvent dans les arbres, faisant de ceux-ci le plus riche habitat pour les plantes et les animaux. Beaucoup d'animaux très connus comme les singes, les grenouilles, les lézards, les oiseaux, les serpents, les paresseux et les petits félins se trouvent dans la canopée. Le milieu de la canopée est un milieu très différent de celui trouvé au niveau du sol. Durant la journée, la canopée est plus sèche et plus chaude que toute autre partie de la forêt et les plantes et les animaux qui y vivent sont particulièrement adaptés à la vie dans les arbres. Par exemple, à cause de l'environnement très feuillu et très dense de la canopée réduisant la visibilité à parfois moins de quelques mètres, nombreux animaux y vivant ont adapté leur communication à ce milieu, les uns utilisant de puissants cris et d'autres d'harmonieuses mélodies. Les

espaces entre les arbres sont parfois importants et les animaux y vivent, volent, planent ou sautent afin de se déplacer au sommet des arbres. Et si la canopée semble dense et jointive, en fait les cimes des arbres ne se touchent jamais, mais restent distantes d'environ un bon mètre.

Cherchons cet équilibre entre notre unicité et notre appartenance à un absolu qui nous englobe.

Comme une goutte d'eau contient tout l'océan, la cime d'un arbre est toute la canopée ou l'arbre devient la forêt. Soyons heureux et fiers d'appartenir à quelque chose qui nous dépasse, qui partage nos valeurs, inspirons d'autres arbres par notre croissance, hébergeons toute une vie riche et emplie dans notre écosystème.

Ne nous limitons en ne pensant être seulement un arbre, insignifiant dans la forêt, soyons conscient de notre valeur, pas par vanité mais parce que nous sommes importants, pour la forêt, pour la Terre et pour le cosmos tout entier.

“Quand un arbre tombe, on l'entend ; quand la forêt pousse, pas un bruit.”

Proverbe Africain

28 - Dessiner sa cime

Dans notre corps, la cime serait symbolisée par le Chakra supérieur, le Chakra majeur du tantrisme hindou et du hatha yoga. Ce chakra est le septième : Sahasrara. On l'appelle aussi le chakra de la Fontanelle ou de la Couronne. Il est situé au sommet du crâne, là où se trouve le haut système nerveux central. De par ses connections nerveuses, on peut également le ressentir dans la paume des mains et sur la plante des pieds. C'est le centre de l'absolution de la conscience et de l'union avec la Source ou l'Univers.

Concentrez votre attention sur le haut de votre crâne et ressentez cette connexion avec le cosmos.

Inspiré par cette connexion, peaufinez le sommet de votre arbre. Peut-être auriez-vous envie de dessiner une forêt en arrière-plan ou de le faire vivre dans un environnement là où il s'épanouira pleinement.

Pendant que vous dessinez, posez-vous les questions :

- Qu'est ce qui me nourrit ?
- Comment me relier à l'Univers ?
- Quelle est ma forêt ?

“Parfois le monde naturel vous fait un don si précieux, si merveilleux, qu'il ne vous reste plus qu'à demeurer là, en larmes.”

Kathleen Dean Moore

MON ARBRE DE VIE, DERNIERS COUPS DE CRAYONS

29 - Quelques symbolisations végétales

Votre Arbre de Vie est maintenant dessiné, des pieds à la tête. Peut-être allez-vous déceler quelque ressemblance avec une essence forestière particulière. Si c'est le cas, il peut être intéressant d'effectuer une recherche sur la symbolique de son espèce.

En effet, certains arbres ont une symbolique propre : le chêne représente la robustesse, la longévité, le pommier est l'arbre des fruits de la connaissance, le peuplier appartient au peuple autour duquel il se réunit pour la vie de la cité, le tilleul est l'arbre de l'amitié.

L'olivier est un des symboles de l'Athènes antique : il aurait été offert à la cité par la déesse Athéna à l'occasion d'un concours avec le dieu de la mer Poséidon. L'olivier est aussi symbole de paix et de la sérénité.

Au Japon, Hanami, la période de floraison des cerisiers, les Sakura, à la fin de l'hiver et Momijigari, la période de passage aux couleurs d'automne de l'érable japonais sont des événements célébrés dans tout le pays.

En Afrique, l'arbre à palabres est un lieu traditionnel de rassemblement.

Les pays ont aussi leurs végétaux emblèmes :

- La France : la fleur de lys
- La Belgique : l'iris des marais
- Le Canada : l'érable
- La Hollande : la tulipe
- La Bretagne : l'ajonc
- L'Angleterre : la rose
- L'Espagne : l'œillet
- L'Écosse : le chardon...

Si vous ne parvenez pas à trouver une quelconque ressemblance, c'est aussi très bien ainsi, vous venez peut-être de créer une nouvelle espèce à partir d'une espèce ancestrale. Ce phénomène est appelé la spéciation. Et d'ailleurs pour l'étudier, on esquisse un autre arbre : schématique et buissonnant : l'arbre phylogénétique.

“La connais-tu, Dafné, cette ancienne romance,

Au pied du sycomore, ou sous les lauriers blancs,

Sous l'olivier, le myrte, ou les saules tremblants,

Cette chanson d'amour qui toujours recommence ? ...”

Gérard de Nerval

30 - Des Lunes et des Arbres

Cette Lune des Foins éclaire de ces derniers rayons nos forêts d'Arbre de Vie. Bientôt, il sera temps de les laisser pousser tranquillement, pour les retrouver dans une douzaine de lunaisons.

Peut-être alors se seront-ils transformés en Arbre de Lune ?

Lors de la mission Apollo 14, l'astronaute Stuart A. Roosa, un ancien garde forestier, fut autorisé à emmener 500 graines d'arbres pour le voyage Terre-Lune. Stuart Roosa est resté en orbite seul avec ses graines et a fait 33 tours de notre satellite avant de revenir avec ses compagnons de mission. Les Graines ont été réparties dans diverses institutions aux Etats-Unis et à travers le monde. Elles ont donné naissance à des "Arbres de la Lune" Moon Tree.

Bientôt, ces arbres resteront les seuls êtres vivants sur Terre à avoir fait le voyage vers la Lune.

Ces arbres de lunes deviendront-ils aussi célèbres et chargés de romantismes végétales que ces arbres mythiques :

- l'arbre du Ténéré

L'Arbre du Ténéré était un acacia solitaire, il était considéré comme l'arbre le plus isolé de la Terre. Situé au Niger, il faisait office de repère pour les routes des caravanes qui traversaient le désert du Ténéré au nord-est du Niger. Il fut renversé par un camion en 1973. La légende en fit l'arbre le plus isolé de la Terre, prétendant qu'aucun autre arbre ne se situait à moins de 400 km. L'acacia était le dernier survivant d'un groupe d'arbres qui avait poussé dans le désert à une époque de moindre aridité. Pendant l'hiver 1938-1939, un puits est foré à côté de l'arbre par des militaires français pour faciliter le transit des convois militaires dans la région. Il est alors découvert que ses racines atteignent la nappe phréatique, située plus de 30 mètres en dessous de la surface. En 1973, l'arbre est renversé par un camionneur libyen, probablement ivre.

- le vieux tjikko

Old Tjikko est un épicéa commun vieux de 9 550 ans, situé sur la montagne de Fulufjället en Suède, dans le comté de Dalécarlie. Il s'agit de l'un des plus vieux arbres clonaux (arbres pouvant disposer de troncs multiples mais disposant d'un système racinaire commun) individuels au monde. Découvert en 2004 par le géologue Leif Kullman, il a été baptisé « Old Tjikko » en hommage à son chien mort. Sa datation au carbone 14 indique que ses racines ont 9 550 ans. Ayant germé vers 7550 av. J.-C., après la fin de la dernière période glaciaire, il s'agit en réalité d'un des clones issus de la plante mère : l'âge exact de la partie visible n'est pas 9 550 ans, mais l'analyse du bois sous-jacent (mort aujourd'hui) montre qu'il contient le même matériel génétique que la partie vivante et contemporaine de cet arbre. D'après Kullman, son incroyable longévité vient de sa capacité à se cloner lui-même.

- Major Oak :

Le Major Oak est un chêne de très grande taille situé au cœur de la forêt de Sherwood, en Angleterre. Selon le folklore local, il aurait servi de repaire à Robin des Bois. Il a été estimé que le Major Oak pèserait 23 tonnes, et qu'il aurait une circonférence de 10 mètres et aurait entre 800 et 1000 ans. Il serait devenu si immense et avec une forme si particulière car il serait en réalité plusieurs arbres qui auraient fusionné lorsqu'ils n'étaient encore que des chêneaux.

- General Sherman

Le General Sherman est un séquoia géant situé dans le parc national de Sequoia en Californie. C'est l'arbre à un seul tronc le plus imposant du monde, il est ainsi considéré comme l'organisme vivant le plus imposant qui existe étant donné les 1 487 m³ de son tronc. Son âge est estimé à environ 2 200 ans.

Laissons là ces Arbres grandir en paix, reliant la Terre à la Lune, et écoutons les nous murmurer les contes, les sagesses et les enseignements récoltés depuis des siècles sur notre belle planète.

“J'aime appuyer ma main sur le tronc d'un arbre devant lequel je passe, non pour m'assurer de l'existence de l'arbre - dont je ne doute pas - mais de la mienne.”

Christian Bobin

La Lune des Herbes

Cette lunaison des Herbes est particulièrement riche en magie : elle a été nommée ainsi car c'est la période idéale pour récolter les herbes qui serviront à réaliser diverses potions, onguents ou remèdes médicaux.

Cette Lunaison devrait nous surprendre en laissant la magie entrer dans nos vies... et nous amener sur des sentiers à travers champs jusqu'à l'orée des bois. Nous allons ensuite nous enfoncer dans la forêt pour mettre cette Lune des Herbes résolument sous la couleur verte ! Le vert pâle quasi jaune des foins laisse place à un vert sombre et mystérieux des forêts.

Petit Poucet, Elfe des Bois ou simple promeneur marchant d'un pas léger, laissons-nous dévorer par la forêt. Une marée verte - bien sûr régie par la Lune - va déferler !

01 - Une première promenade

Le fil rouge de cette lunaison sera vert ! Nous allons explorer le thème des forêts et découvrir la sylvothérapie. La sylvothérapie est une technique visant à s'immerger en forêt pour permettre un retour à l'équilibre du corps et de l'esprit. La forêt sera une manne de ressources physiques et mentales pour cheminer vers notre bien-être et aborder notre quotidien d'un œil nouveau.

En nous enfonçant dans la forêt, nous nous offrirons un temps de pause et une reconnexion à nous et à la Nature. A l'issue d'un sentier sylvatique, vous vous sentirez apaisé et dynamisé à la fois. La forêt vous fournira de nouvelles ressources pour aborder votre quotidien.

Cela consiste à faire une promenade en forêt, lors de laquelle nous sommes invités à marcher en conscience. Cette promenade est ponctuée d'ateliers créatifs, récréatifs, et méditatifs. Tous les sens sont en éveil. L'odeur de résine et d'humus, les bruits de la forêt, les variations de luminosité qu'offre le soleil jouant à cache-cache tantôt avec le feuillage, tantôt avec les nuages... permettent un retour au calme et à l'apaisement.

La sylvothérapie offre de nombreux bienfaits, à la fois thérapeutiques et préventifs : augmentation de la production des hormones du bonheur, amélioration du sommeil, de l'humeur, de l'énergie... diminution du stress, de la fatigue, de la dépression, de l'anxiété....

Lors de cette lunaison, nous allons observer la forêt et nous connecter aux arbres pour un échange énergétique. Nous deviendrons plus sensibles à l'échange énergétique fabuleux entre notre être et les êtres de la forêt, c'est une porte qui s'ouvre vers l'émerveillement, vers un monde de contes de fées et de légendes.

Un tranquille pas en avant vers le bonheur tout simple, à portée de tous, quelle que soit notre condition physique, notre âge et notre état de santé, pour profiter de la Nature en solo ou en famille ou entre amis. Pour améliorer son humeur. Pour apprendre différentes techniques respiratoires puissantes qui peuvent changer notre physiologie en quelques minutes. Pour développer sa créativité. Un joyeux pas en arrière vers un retour aux Sources, vers l'Art du silence, pour être à l'écoute de ses ressentis, pour retrouver son âme d'enfance, pour écouter les légendes murmurées par le vent dans le bruissement des feuilles dont ont été témoins ces arbres centenaires, pour retrouver le plaisir simple de contempler la nature. Pour se fondre dans la forêt.

Et c'est Candice Hermal, de ma Nature à 2 pas, qui nous guide dans cette marche sur ce sentier. Candice est une sylvothérapeute passionnée. En effet, ce chapitre vous donnera des idées concernant l'art de se reconnecter à soi au contact des arbres, mais si vous voulez approfondir l'expérience, être accompagné par un sylvothérapeute - du moins pour vos premiers sentiers - sera d'une grande plus-value. Il saura vous guider et vous encourager pour faciliter le contact avec la Nature, en vous proposant des activités sensorielles adaptées à vos besoins et à vos attentes. Alors, préparez bottes, imperméables, chaussures et chapeaux... Et partons à l'aventure !

Mais pour ce premier jour, le ciel sans lune est aussi noir que la forêt dans laquelle nous nous apprêtons à nous engouffrer. Ce moment d'invitation à l'exploration de la Nature est aussi une occasion de s'explorer, Soi. Et aussi, nos envies, nos rêves, et nos projets. Pour cette verte Lune des Herbes, je vous propose d'ajouter les intentions suivantes :

Je me reconnecte à la Nature

Je suis doté d'une vitalité exceptionnelle

J'apprends à déceler la magie dans le monde qui m'entoure

Placez ce papier dans votre sac à dos, tout près du plan de la Forêt Magique, dans laquelle nous allons prendre un long bain d'une lunaison, et en route !

*“Je sens des extases, des ravissements inexprimables
à me fondre pour ainsi dire dans le système des êtres,
à m'identifier avec la nature entière.”*

Jean-Jacques Rousseau

02 - La symbolique de la forêt

Avant de pénétrer dans la forêt, intéressons-nous à ce qu'elle représente. Le seuil de la forêt représente une frontière que l'on ne franchit pas innocemment. Le passer, c'est accepter que l'on en sortira différemment, tout retour en arrière est impossible. Il marque physiquement une étape à franchir, comme une porte d'arbres qui se refermerait définitivement derrière nous, nous happerait dans un monde mystérieux et magique et ne s'ouvrirait à nouveau que lorsque nous y aurions trouvé la clé : celle de la connaissance de soi. La forêt incarne la nature à l'état sauvage. C'est un cadre idéal pour une épreuve initiatique. Elle offre la possibilité de se confronter à sa nature profonde, à ses peurs et à ses espoirs dans un monde où l'ordre des choses est bousculé à tout moment.

Chemins sinueux serpentant entre les arbres, c'est un labyrinthe peuplé d'étranges créatures magiques comme d'animaux familiers, où va se révéler notre essence profonde. Que se trouvera-t-il au bout du chemin ?

D'ailleurs, qu'allons-nous y chercher : son centre mythique qui cacherait de fabuleux trésors en son cœur ou la libération de la sortie de l'autre côté ?

La forêt peut être protectrice et offrir un havre de repos et de paix, une retraite sacrée, comme elle peut tout aussi bien être dangereuse et hostile. A la nuit tombée, le chant mélodieux des pinsons laisse place à un hullement de chouette à vous glacer le sang. Les arbres qui, en plein jour, semblaient saluer joyeusement votre passage deviennent de lugubres silhouettes qui donnent l'impression que leurs branches pourraient lacérer votre peau et étrangler vos espoirs. Ici, la nature ne se plie plus aux lois des hommes qui la contient dans des jardins et la cultivent dans les champs, ici aucun ordre n'est établi.

Cachettes des fées comme des sorcières, repaires de brigands comme des héros, c'est le moment de choisir son camp. On sent qu'il s'y joue quelque chose, que nous allons ressentir métamorphosé et qu'une simple promenade ne sera pas aussi anodine qu'on pourrait croire.

Mais, les arbres centenaires, parfois millénaires, y sont les gardiens des traditions et de la mémoire collective. Ils seront là pour nous guider si nous apprenons à les écouter.

Alors, de nouvelles envies vont se profiler, celle d'une renaissance, d'une métamorphose, d'un nouveau destin à accomplir. C'est un monde de possibles qui s'ouvre devant nous. Relevons le défi, prenons un bâton et entamons la marche. Il est l'heure de passer ce rite initiatique, nous ressortirons métamorphosés de cette forêt ou nous nous perdrons dans ce dédale vert sombre. Mais la Lune, notre amie, va ouvrir son œil et nous veiller de ses rayons encourageants tout au long de cette dernière lunaison d'été. Prenons un moment pour imaginer cette forêt qui se dessine devant nous :

Qu'avons nous à y jouer ? Quel rite initiatique souhaitons nous y accomplir ? Quelle est notre quête ?

“Les contes de fées ne révèlent pas aux enfants que les dragons existent.

Les enfants le savent déjà.

Les contes de fées révèlent aux enfants qu'on peut tuer les dragons.”

Gilbert Keith Chesterton

03 - Un bol d'oxygène... mais pas seulement !

Avant de passer le seuil de la forêt, prenons un bol d'oxygène... et d'autres composants organiques volatiles qu'on ne trouve que dans ces grands espaces verts.

En effet, les arbres et plantes herbacées produisent des phytocides qui les protègent de certaines bactéries, des moisissures et des virus. Ils sont présents dans les feuillus et les résineux. Ces molécules sont volatiles et nous les respirons lors de notre passage près d'un végétal en produisant. Les phytocides sont réputés avoir un rôle positif sur la santé humaine. Pin maritime, eucalyptus, romarin, thym, myrte, lavande, mélèze, sapin, bouleau ou peuplier... chaque essence possède ses propriétés spécifiques pour détruire des souches de bactéries différentes.

On y respire aussi des terpènes, produits en particulier par les conifères. Ils ont de puissants effets analgésiques, sédatifs et relaxants. On leur prête aussi des propriétés anti-inflammatoires, antioxydantes et antibiotiques. D'ailleurs, si la forêt vous manque, entre deux promenades, diffusez un peu d'huiles essentielles de pin, de sapin ou d'eucalyptus : vous retrouverez ce composant dans celles-ci.

Vous vous chargerez aussi en ions négatifs. Outre la forêt, l'eau est particulièrement riche en ions négatifs. Ceux-ci agissent comme un filtre anti-pollution, nous dynamise et nous apaise. Ces molécules sont présentes dans les cascades et cours d'eau, fontaines, embruns, vagues et forêts ou montagnes après un orage... et sous la douche ! Ils favorisent la sérotonine améliorant la réaction au stress et aident à l'endormissement. Ce sont des agents anti-pollution pour traiter l'asthme et les troubles pulmonaires.

Alors commençons le mouvement vers la forêt, avec le premier mouvement du corps : le plus simple et le plus beau : la respiration.

Une profonde respiration engage le ventre qui se gonfle, les côtes qui s'écartent de chaque côté, les poumons qui s'emplissent... Avec instrument de l'air, faisons jouer aussi de nos clavicules, de notre dos avec les omoplates qui s'écartent, de la pointe supérieure des poumons qui s'emplit... il s'en tirera une sublime mélodie qui fera vibrer votre corps entier. Et vous donnera envie de danser dans cette valse joyeuse de la respiration ! Voici quelques respirations pour vous aider à bien vous oxygéner :

La cohérence cardiaque :

Une séance typique consiste à respirer profondément au rythme de six cycles respiratoires par minute pendant cinq minutes. La pratique de la cohérence cardiaque, en permettant d'apprendre à contrôler sa respiration. Pour l'utiliser au quotidien, pratiquez la méthode du 365 : cela consiste à faire six respirations par minutes durant cinq minutes et trois fois par jour, cela revient à inspirer 5 secondes puis expirer 5 secondes et cela 6 fois de suite.

La respiration alternée

C'est une respiration excellente pour se calmer et se recentrer. Elle permet aussi d'équilibrer les énergies côté droit (yang, masculin, solaire, extraverti) / gauche (yin, féminin, lunaire, introverti). Elle consiste à respirer alternativement par la narine droite puis la narine gauche :

- avec le pouce, bouchez la narine droite : inspirez par la narine gauche
- libérez la narine droite et bouchez la narine gauche avec l'annuaire : expirez par la narine droite
- la narine gauche toujours bouchée : inspirez par la narine droite
- libérez la narine gauche et bouchez la narine droite avec le pouce : expirez par la narine gauche

et recommencez le processus pendant quelques cycles à votre rythme.

“Vivre en pleine conscience, ralentir le pas et goûter chaque seconde chaque respiration.”

Thich Nhat Hanh

04 - Un pas après l'autre, un souffle après l'autre

ça y est, maintenant que nous avons bien respiré, il est l'heure de mettre le sac sur nos épaules et de suivre le sentier se dessinant devant nous. Non plus une narine après l'autre, mais un pas après l'autre ! En marchant tout simplement ! Hippocrate avait dit que « *La marche est le meilleur remède pour l'homme* ». Quand on voit tous les bienfaits de la marche :

- Stimulation de la circulation sanguine.
- Stimulation du métabolisme de base.
- Capacité respiratoire accrue.
- Renforcement du système immunitaire.
- Ralentissement du processus de vieillissement.
- Réduction des tensions musculaires et du stress.
- Amélioration de l'humeur...

on ne peut que marcher à ses côtés !

On a souvent en tête le chiffre d'un objectif de 10 000 pas par jour. Ce chiffre n'est pourtant pas fondé scientifiquement. Selon des études, les bénéfices se feraient plutôt sentir au niveau de 15 000 pas par jour.

Quant à la durée :

- 3 minutes de marche diminuent la pression artérielle
- 5 minutes dehors améliore l'humeur
- Entre 5 et 10 minutes, c'est notre créativité qui se trouve stimulée
- 15 minutes de marches après avoir mangé permet de diminuer le taux de sucres dans le sang
- Si l'on passe à 30 minutes après le repas, et à une allure plus soutenue, la perte de poids peut s'enclencher
- 40 minutes à aligner les pas réduit les risques de développer une maladie cardiaque chez les personnes âgées

- 90 minutes dehors réduit la quantité de pensées dépressives.

Mais rangeons dans notre sac, chronomètre et podomètre, nul besoin de compter le temps ou les pas, l'essentiel est de marcher autant que possible... et d'y prendre goût !

Et puis, si nous suivions plutôt notre respiration en pratiquant la marche afghane ? La marche afghane est une technique de marche basée sur le principe de la coordination de la respiration au rythme de ses pas. Elle est née dans les années 1980 à partir des observations effectuées par le français Édouard Stiegler, auprès des caravaniers afghans, capables d'effectuer des marches de plus de 60 km par jour pendant des dizaines de jours. Elle repose sur la synchronisation harmonieuse de sa respiration avec les pas effectués.

Caler ses pas sur sa respiration et écouter sa respiration (fréquence, amplitude), induit une réponse physiologique particulière. En effet la priorité est donnée au rythme respiratoire qui va induire le rythme de la marche et non l'inverse. La fréquence cardiaque s'en trouve diminuée pendant l'effort, signe d'une oxygénation optimale. Le rythme de base, identifié par Édouard G. Stiegler chez les caravaniers afghans est le rythme 3.1/3.1 :

3 pas sur l'inspiration, 1 pas de rétention poumons pleins, 3 pas sur l'expiration, 1 pas de rétention poumons vides.

C'est un rythme qui peut être pris lors de n'importe quelle marche. En cas d'effort physique, il est préférable de se caler sur un rythme plus court, sans rétention, par exemple : le 2.0/2.0 (2 pas sur l'inspiration, 2 pas sur l'expiration). Ensuite, à chacun de trouver son rythme !

3.0/5.0, 5.0/7.0, 6.0/8.0, 3.0/5.0, 7.0/9.0... suivant votre capacité respiratoire et vos envies. Il est possible de commencer sur le rythme 1.1/1.1, puis 2.2/2.2 et de monter progressivement tant qu'on est confortable, puis de redescendre progressivement comme sur une pyramide ou une courbe de Gauss. Cela crée un état vraiment

particulier de la conscience. La respiration est profonde, elle part du plancher pelvien et s'élève dans tout le haut du corps. L'oxygénation est intense, elle permet d'entrer dans une douce transe, où la marche devient facile, c'est une véritable méditation en mouvement. On en ressent généralement les effets au bout d'une trentaine de minutes.

Marcher de cette façon, c'est basculer dans un autre état de conscience : en se centrant sur sa respiration et son intérieur, c'est toute notre perception du monde extérieur qui se met à danser sur un autre rythme, aussi léger qu'une valse à quatre temps.

“La marche est une échappée belle loin des routines de pensée ou d'existence, loin des pesanteurs possibles du travail ou des soucis personnels.

Elle est une suspension des contraintes d'identité et des attentes qui les accompagnent.”

David Le Breton

05 - L'ancrage (par Candice)

Peut-être, aurez-vous envie de vous arrêter un moment pour pratiquer l'ancrage ?

Pour ce faire, repérez un endroit où vous avez envie de vous poser : marchez quelques pas pour vous y rendre en observant bien le déroulé de vos pieds. Déroulez votre pied sur toute sa longueur : depuis le talon jusqu'aux orteils. Marchez lentement pour savourer tous ces ressentis, jusqu'à trouver un endroit où vous pourrez vous arrêter quelques minutes en étant bien stable.

Maintenant, imaginez-vous être un arbre. Vos pieds, bien à plat, s'enfoncent dans le sol. Imaginez-les tels des racines qui s'étirent le plus loin et le plus profondément possible. Jusqu'au magma bordeaux. Vous êtes un arbre, stable malgré le vent et les tempêtes. Stable grâce à vos racines. Votre tronc balance légèrement. Juste de quoi ne pas se briser. Vos bras s'élèvent vers le ciel, vos doigts sont des feuilles qui s'agitent à la recherche du soleil. Vous êtes un arbre !

Lentement, vos feuilles cessent de bouger, vous baissez vos branches le long de votre tronc. Vos racines rapetissent dans vos pieds qui restent bien stable. Vous êtes un arbre !

Voici une pratique parfaite à pratiquer lorsque l'on a un peu trop la tête dans les nuages pour s'ancrer dans son corps et dans le moment présent.

“Nous faisons partie de la nature.

Être plus proche d'elle, c'est se rapprocher de nous-mêmes.”

Art-Mella

06 - Le chemin initiatique

Reprenons notre marche et poussons un peu plus loin notre chemin en se faufilant dans la matrice de la forêt. Notre voyage du héros commence ici. Dans les contes, le passage dans la forêt est le décor naturel idéal pour un rite d'initiation pour les héros et héroïnes qui leur permettrait d'accéder à l'âge adulte et de révéler leur destin. Rares sont les contes populaires sans traversée de forêt. Petit Poucet, Petit Chaperon Rouge, Blanche-Neige... la forêt devient un personnage à part entière dans l'histoire.

Alors, envisageons-nous en héros poursuivant sa quête. Se voir en héros d'une histoire et l'incarner physiquement, à chaque pas, c'est une chance incroyable qu'offre une marche dans la nature. Saisissons cette opportunité de grandir, d'évoluer et de partir à l'aventure !

Passons en revue les personnages de cette aventure qui se trame au sein des bois :

Le Héros :

C'est nous ! Malgré tous nos défauts, nos limitations et nos difficultés à endosser ce rôle. Car comme dans toute histoire, ce sont les imperfections du héros qui rendent l'intrigue palpitante. Enfant comme adulte, nous avons tous nos luttes. Petits tracassés du quotidien ou soucis plus importants, ces pensées viennent polluer notre intérieur et nous empêchent de savourer une balade dans la nature et les plaisirs simples et extraordinaires de la vie. Les promenades en forêt nous offrent la chance de nous évader et d'envisager ces problématiques sous un autre angle. Elles permettent d'attiser notre feu intérieur, celui qui rend joyeux, qui stimule et nous donne l'envie de progresser. Le héros est comme une graine, est promesse de l'arbre en devenir. Ce sont ses imperfections qui nous permettent de nous identifier à lui. Ce sont aussi des occasions de regarder certains traits par lesquels nous

sommes parfois décrits (et connotés négativement) comme des qualités en gestation, des forces de transformation : comme la timidité, être colérique, être impulsif, être agité.... La marche s'ouvre, on part dans l'imaginaire et on pressent avec enthousiasme les aventures qui vont nous attendre.

Le méchant :

Mais sans force d'opposition, il n'y a pas d'histoire qui ne vaille la peine d'être racontée. C'est en se confrontant à des obstacles que le héros grandit. Pour combattre "le méchant", il va devoir trouver des forces en lui, qu'il ne soupçonne souvent pas au début de la marche. C'est de trouver "un méchant" ou "sa Némésis" suffisamment calibrée pour que le défi soit intéressant. C'est une façon de personnaliser ces peurs, d'apprendre à les nommer, à les ressentir... et puis de les rendre moins impressionnantes, comme quelque chose qu'il va bientôt être possible de combattre. De l'Œil de Sauron du Seigneur des Anneaux observant depuis la Terre du Milieu, aux grands méchants loups ou aux ogres : l'inspiration est vaste !

Les Archétypes :

Dans le livre "Le Héros aux 1001 visages", Joseph Campbell présente un travail sur les Archétypes auquel vous pourrez vous identifier selon votre caractère et vos envies. Voici quelques archétypes les plus courants :

Le Guerrier

Il représente la force, le dépassement de soi, la rigueur, l'élévation. Ce n'est pas uniquement ou forcément la force physique, mais plus plutôt une recherche de l'excellence, de la perfection, de la compétence. Le Guerrier combat le méchant sur son terrain en cherchant à faire grandir les capacités qu'il possède déjà. Il s'entraîne inlassablement pour vaincre l'obstacle. C'est Bilbo le Hobbit, Aragon, les Chevaliers, le Roi Arthur, Robin des Bois...

Le Guérisseur

Il sait puiser à l'intérieur de lui des forces insoupçonnées. Il est dans la voie de l'apaisement, de la transformation intérieure. Il sait travailler sur ses propres blessures et les transmuter. Le Guérisseur combat le méchant en se transformant pour faire disparaître les obstacles, il transforme le monde. S'il s'apaise lui-même, la colère en face va disparaître. Il va s'assouplir pour ne plus se confronter à la rigidité en face de lui. C'est Sherlock Holmes, les Samouraïs, ...

Le Magicien

Il est capable de transformer l'environnement extérieur pour qu'il lui soit favorable. C'est la voie de l'intuition, de la créativité, du renouvellement. Il sait voir au-delà des apparences et appose un regard neuf sur le monde et y voit des puits de ressources invisibles aux autres. Il manie l'énergie du changement et cherche à sublimer les obstacles. Ce sont les chevaliers Jedi, Merlin l'Enchanteur, Harry Potter...

En dehors des 3 grandes voies, il y a d'autres possibilités :

- le Rusé
- l'Arlequin
- la Fée
- l'Amant
- le Médiateur
- l'Explorateur
- le Sage
- le Voleur
- l'Artiste
- le Bâtitteur
- le Voyageur
- le Poète...

Le mentor :

Un mentor est un guide qui nous permet de gagner en force, relever nos faiblesses, nous pousser à explorer au-delà de nos limites. Il va aider un Guerrier à trouver de nouvelles ressources, le Guérisseur à

se plonger plus loin en lui et le Magicien à découvrir de nouveaux sorts. Bien souvent, le mentor a déjà affronté le méchant et a échoué. C'est Gandalf, Yoda, la Fée Viviane, Merlin l'Enchanteur...

Le meilleur ami :

Si le mentor est souvent là pour pointer où cela fait mal, le meilleur ami épaulé, console, compatit. C'est le Dr Watson, Ron et Hermione, Sam, Merry et Pippin

Les compagnons de parcours :

Ils interviennent dans l'histoire pour aider le héros à se préparer aux péripéties qui les attendent. Ce sont le bûcheron, la vieille femme, connaisseuse de la forêt, les nains de Blanche Neige, les elfes, les lutins, les bonnes fées.

Ces promenades sont une façon de changer de point de vue. Cela permet de trouver des solutions à en pensant de manière non habituelle, en développant son intuition, son humour, son espièglerie, sa créativité...

Un premier combat... Ou une ultime bataille

La rencontre entre le Héros et le Méchant est un moment pivot de l'Histoire. C'est le moment d'intégration : on se souvient des apprentissages aux côtés de son mentor, on se connecte à son passé, à son histoire... On toise son adversaire, on l'envisage différemment, on prépare son attaque... Pourquoi ne pourrait-il pas se dérouler là, avec cet arbre pour témoin, ou plus loin au centre de cette clairière ?

L'issue de la Rencontre est à voir votre envie ou votre imagination. On peut vaincre sa Némésis dès la première rencontre ou choisir de retarder la victoire. Si on choisit de passer par un premier échec. C'est l'occasion de se remémorer que l'échec fait partie intégrante de l'apprentissage, il faut les digérer... Le cerveau apprend de manière expérimentale avec la succession des échecs et dès qu'on a réussi, le cerveau cherche le défi suivant. C'est aussi une façon

d'enseigner à accepter l'échec et à apprendre à ne pas forcément vouloir réussir à tout prix. Les échecs sont une occasion d'apprentissage, il s'agit ensuite de les faire suivre d'une phase d'introspection. C'est une occasion de mûr, de lâcher-prise, de résister aux envies d'abandon, de déni, de repli sur soi... mais au contraire de découvrir de nouvelles facettes de soi, de renaître sous un autre aspect, en développant de nouvelles compétences. Dans une ultime épreuve, le méchant pourra apparaître sous un aspect presque bienveillant, comme le vecteur nécessaire de la transformation du héros. Le Héros a grandi avec et envers sa Némésis. Le rôle de cette Némésis n'a plus lieu d'être. Elle peut disparaître et le Héros est gagnant dans un ultime combat. Il est libre.

Pour partir vers de nouvelles aventures !

“Quand les enfants sont libres de se mouvoir dans la Nature, leur force se révèle.”

Maria Montessori

07 - Les accords de la forêt

Continuons notre progression dans les bois et prenons un moment pour prendre le pouls de notre environnement intérieur et regardons s'il est en phase avec le monde extérieur. Et si ce n'est pas le cas, faisons la démarche pour qu'intérieur et extérieur s'accordent ? Dr Andrew Huberman, neuroscientifique spécialiste de l'addiction, expliquait que si on se sentait parfois inconfortable, c'était dû au fait que nous ne suivions pas le rythme auquel bat le métronome cadencé sur les perceptions que nous avons du monde extérieur.

En effet, si nous nous sentons agités mais que cela correspond à l'ambiance externe : c'est un mariage, une fête, une chouette musique qui passe, je suis en train de danser ou de faire du sport... c'est très bien ainsi !

Mais parfois, nous sommes agités, et le monde extérieur nous apparaît lent : nous sommes dans un magasin et la personne devant nous, tarde à ranger ses affaires, à sortir son porte-monnaie... alors, l'agitation grandit, à respirer derrière le masque, à se dire mentalement les mille et unes choses à faire de notre journée... et nous nous sentons impatients !

C'est ce décalage entre la fréquence rapide de nos pulsations corporelles internes et celles perçues comme lentes du monde extérieur, qui nous fait sentir inconfortables. Le sentiment désagréable d'attente à la caisse peut être tout à fait absent, un autre jour, dans la même situation, car vous aurez passé une bonne journée, vous avez tout votre temps, vous êtes tranquillement en train d'envoyer un message sur votre téléphone...

Tout comme le sentiment d'avoir plein de choses à faire peut être agréable et stimulant quand les idées fusent autour de vous, que tout se passe vite et sans accroc. C'est cette conscience entre le décalage intérieur et extérieur, qui nous fait nous sentir complètement submergé, lourds de contraintes, stressés,

fatigués...Alors, tel un chef d'orchestre, amusons-nous à recalcr ces rythmes.

Et pas forcément en nous calmant ! Car c'est aussi normal et sain de ressentir de l'agitation.

Une antilope qui a soif, va être agitée, ce qui va la pousser à se déplacer pour aller chercher un point d'eau. De même un bébé ne conceptualise pas forcément la faim. Il est inconfortable alors il pleure et papa ou maman vient lui apporter de la nourriture. Si c'était la faim la source de son inconfort, ces pleurs cessent.

Justement Andrew Huberman expliquait que c'était souvent contre-productif de dire à quelqu'un d'agité, en phase avec l'environnement extérieur (par un stress au travail, par des sollicitations incessantes...) de se calmer. Au contraire, parfois, justement si on est agité, la meilleure solution est de bouger ! C'est ainsi qu'il proposait : *“Le comportement d'abord. Les pensées, émotions et perceptions suivront”*

Prendre le tempo de ces mondes, intérieur et extérieur, est un excellent exercice de conscience. Dans l'une et l'autre des situations, il proposait deux types de respirations pour s'adapter à la cadence du monde extérieur :

pour s'énergiser :

La respiration type Wim Hof : une trentaine d'inspirations énergiques, en s'emplissant d'oxygène, suivie d'une rétention poumons vides

pour se calmer :

Une technique, celle du double soupir : prendre 2 inspirations consécutives et souffler dans un long soupir. Si vous avez un chien, vous pourrez remarquer que c'est quelque chose que les chiens font naturellement et fréquemment. J'observe fréquemment Himalaya, ma chienne, pousser ces soupirs, le soir, quand il est tard et que je

dois l'embêter à être encore présente dans la cuisine, à discuter, alors qu'elle a envie de dormir.

Alors, marche lente et posée ou sprint entre les arbres, peu importe ! Pourvu que vous vous sentiez cette sublime résonance entre votre monde intérieur et l'univers extérieur et cette appartenance à la marche si bien cadencée du cosmos.

“Les enfants devraient vivre au grand air, face à face avec la nature qui fortifie le corps, qui poétise l'âme et éveille en elle une curiosité plus précieuse pour l'éducation que toutes les grammaires du monde.”

Alexandre Dumas

08 - Le sentier sylvatique (par Candice)

Vous voilà donc sur votre premier sentier sylvatique.

Partez-y aussi souvent que vous en ressentez le besoin. Pour cela, choisissez une forêt qui vous plaît. Plus elle vous semblera magique, plus profonds les effets du bain de forêt et des sentiers sylvatiques se feront sentir. L'idéal est une forêt ou un endroit naturel agréable proche de chez vous pour pouvoir pratiquer autant que possible de quelques minutes à plusieurs heures.

Privilégiez les endroits où la marche sera facile, sur des chemins agréables et calmes. Si les essences d'arbres sont variées, vous apprécierez des saveurs et des ambiances différentes. Au fil de vos sentiers, vous vous apprivoiserez la forêt et pourrez apprécier l'alternance des saisons :

- L'hiver, saison idéale pour les contemplatifs devant la Nature au repos. Même si les promeneurs, eux, n'auront souvent pas envie de rester immobile et préféreront se réchauffer en marchant.
- Le printemps et la Nature qui se réveille : les bourgeons, feuilles vert tendre, les chants joyeux des oiseaux qui fêtent le retour d'un soleil plus présent.
- L'été, c'est une saison idéale pour s'allonger à l'ombre des arbres, attentif à la nature.
- L'automne, souvent la saison préférée des amoureux de la forêt avec ses couleurs chaudes, les nuées d'étourneaux et les champignons qui vous saluent de leurs chapeaux.

Dans un premier temps, pratiquez là où vous êtes ou dans les alentours. L'idée est de comprendre l'activité et de prendre conscience de ses bienfaits. Promenez-vous lentement, en conscience et profitez des bénéfices de la marche en pleine conscience.

Gardez à l'esprit qu'il vaut mieux une courte balade, tout près de chez vous, plutôt qu'une longue randonnée en songeant à toutes les corvées qui vous attendent au retour.

Equipez-vous de façon à privilégier confort et légèreté en premier : sac à dos avec eau, collation, tissu épais pour se protéger du sol en s'asseyant, vêtements chauds et imperméables en hiver, chapeau et lunettes en été. Glissez aussi un petit carnet et un stylo afin d'y noter vos ressentis facilement. Vous y déposerez vos impressions transportables au fur et à mesure de vos balades sensorielles, vous pouvez aussi dessiner ou y faire quelques croquis.

Si vous avez prévu une activité (écoute de chant d'oiseaux, pratique de l'ancrage...), résumez-la ou enregistrez-la vocalement avant votre sentier sylvatique. Cela vous facilitera la tâche.

Avant de commencer le sentier, ramassez une pierre, pensez à tous vos petits soucis ou grands tracas, soufflez-les dans cette pierre et déposez-la au pied d'un arbre.

Vous pouvez maintenant commencer votre marche lente, sans but précis. Sentez-vous comme invité par la Nature, saluez-la et remerciez intérieurement la forêt et ses habitants de vous accueillir. Suivez le sentier et restez attentif à votre souffle, à sa régularité. Une respiration rythmée déstresse. Imaginez tous les bienfaits de la Nature que vous inhalez. Pensez de temps en temps, lors de ce sentier, à faire une pause "respiration consciente". Mentalement ou sur votre carnet, en marchant ou lors d'une halte, assis contre un arbre ou couché sur le ventre, explorez votre paysage intérieur. Ressentez les plaisirs des sens. Observez comment vous vous sentez, dans votre corps et votre mental. Prenez conscience des êtres vivants qui vous entourent. Soyez attentif à la caresse du vent, au souffle qui entre dans votre corps et en sort, aux sons, aux parfums.

Durant ce premier sentier, surtout ne forcez en rien ! Si l'envie de vous asseoir ou de vous allonger vous prend, faites-le. Et profitez-en

pour rêvasser et laissez vagabonder vos idées. Pensez positif. Reposez-vous ou même dormez.

Si vous êtes angoissé à l'idée de ne rien faire, pas de panique, lisez, observez la Nature ou dessinez-la, écrivez vos pensées car l'écriture défoule et libère. Savourez l'Ici et Maintenant.

Quoique vous ayez choisi de faire, faites-le en pleine conscience. Les premières sorties en conscience peuvent effrayer les personnes qui sont trop habituées à courir à longueur de journée. Si tel est votre cas, rien ne vous empêche de piquer un petit sprint ou de grimper dans un arbre... pour accorder environnement extérieur et intérieur !

Pour profiter pleinement de cette balade, vous pouvez vous amuser à utiliser vos cinq sens l'un après l'autre. L'ordre n'a que peu d'importance. Le but étant de développer le sixième sens, celui de l'intuition, que la déconnection avec la nature nous a rendu difficilement interprétable. Soyez dans un état d'esprit d'émerveillement pendant cette sortie dans la nature : ressentez comme lorsque vous ouvriez vos yeux étant bébé, que vous entendiez, que vous sentiez, que vous touchiez, que vous goutiez pour la première fois. Plus vous pratiquerez, plus vous y prendrez goût et plus vous aurez envie de vous retrouver avec vous-même dans la Nature. Le sentier touche à sa fin, observez à nouveau comment vous vous sentez. Certaines personnes devront prendre un peu de temps pour se reconnecter à leur réalité. Prenez ce temps. Retournez prendre votre "caillou-tracas", remerciez l'arbre de s'en être chargé quelques temps. Transformez tout cela en énergie positive que vous libérerez dans la Nature en le déposant ou en le lançant loin de vous.

“Ils ont essayé de nous enterrer, ils ne savaient pas que nous étions des graines.”

Proverbe mexicain

09 - Du sentier sylvatique au bain de forêt

En sylvothérapie, on peut classer les différentes activités suivant leur durée :

- un sentier sylvatique (de 30 minutes à 2 heures)
- une douche de forêt (2 heures à 4 heures)
- un bain de forêt (de 1 à plusieurs jours).

Pour ces activités, il est préférable de se faire guider par un sylvothérapeute, du moins au départ, pour vous aider à choisir ce qui correspondra au mieux à vos attentes et vos besoins.

Mais en attendant que cette marée verte de bienfaits déferle sur vous, voici un texte à lire pour vous transporter en forêt. Un petit avant-goût de nature par les mots pendant que vous faites votre sac à dos pour votre escapade sylvestre :

PROMENADE EN FORET

Installez-vous confortablement et autorisez-vous à vous détendre de plus en plus. Concentrez-vous sur le contact de votre corps contre son support. Sentez les mouvements de votre ventre et de votre poitrine au gré de la respiration tandis que toutes vos tensions se dissipent peu à peu. Vous vous sentez bien en parfaite sécurité. Je vais vous demander d'inspirer sur le compte de 4 et d'expirer sur le compte de 4. Des respirations profondes, très profondes. Oxygénant tout votre corps, tous vos organes, particulièrement votre cœur...

A chaque respiration, vous vous relâchez encore un peu plus. Votre corps s'enfonce un peu plus profondément sur son support. Si des pensées viennent à vous, laissez-les venir et regardez les passer, en simple observateur, comme des nuages passeraient dans un ciel clair.

A chaque respiration, vous continuez de plonger de plus en plus profondément à l'intérieur de vous-même. Comme on se plongerait

dans de beaux draps confortables, délicatement parfumés. Imaginez des racines sortant de vos pieds, qui s'enfoncent profondément dans le sol et vous connectant à la Terre. Vous nourrissant de son énergie primaire. Laissez entrer son énergie par vos pieds. Sentez-vous puissamment ancrer et savourez cette force. Visualisez maintenant une fleur de lotus s'ouvrant au sommet de votre crâne. Cette fleur s'ouvre à l'énergie de l'univers. Imaginez une colonne de lumière blanche entrer par cette fleur et descendre le long de votre colonne vertébrale.

Ces deux énergies, celle du ciel et de la terre, se rejoignent au niveau de votre ventre, libérant une force calme et puissante qui vous aide à vous relier encore plus profondément à vous-même. Tous vos muscles se relâchent. Vous allez pouvoir pleinement apprécié la promenade que nous allons faire en forêt pour nous ressourcer.

Nous sommes sur un petit sentier se dessinant entre les arbres dans un vert luxuriant. Sentez la douce chaleur du soleil dont les rayons se frayent entre les feuilles des arbres et viennent caresser vos épaules et vos cheveux. Juste assez de chaleur pour baigner et apaiser votre corps entier dans une douce sensation de bien-être. Vous entendez le craquement de vos pas sur les brindilles entrecoupés par des chants d'oiseaux. Écoutez les différentes mélodies des oiseaux et comme elles semblent se répondre harmonieusement les unes aux autres. Ressentez le calme et la beauté de ce lieu. Laissez ces sensations s'infuser en vous et tandis que vous absorbez tout le calme et la beauté de cet endroit, ressentez les tensions s'envoler alors que vous plongez toujours de plus en plus profondément à l'intérieur de vous-même. Vous vous sentez à l'unisson avec cette forêt, les oiseaux et la vie sauvage. Le vent chuchote quelques paroles dans une langue oubliée en faisant frissonner les feuilles vert profond des arbres. Des fleurs sauvages parsèment les abords de la sente de leurs couleurs vives. Des pervenches, des anémones, des violettes forment, çà et là, des tapis

violet tachetés de blanc et embaument l'air d'un doux parfum floral. Vous progressez de plus en plus profondément dans les bois, en parfaite sécurité comme dans une cathédrale de verdure. Laissez-vous imprégner par la forêt, sentez son pouvoir réparateur se diffuser en vous.

“S'éloigner de tout rapproche un peu de l'essentiel.”

Loïck Peyron

10 - Panorama de forêt

Le monde antique romain oppose ce qui est du « sauvage » (silvaticus) – relatif aux bois – et ce qui est de la civilisation : la cité, la culture. La définition du terme de forêt pour sa classification est variable car elle se réfère à des seuils dont la nature et l'importance varient selon les pays : couvert forestier minimum, surface minimale du peuplement, etc.

De la lisière à la forêt intérieure, de la sphère racinaire à la canopée, on peut admirer une grande biodiversité beaucoup plus complexe que dans les autres écosystèmes terrestres. Les forêts sont aussi extrêmement variées, faisons le tour des différentes forêts de la planète.

Commençons par prendre le **maquis** !

En botanique, le maquis désigne une formation végétale caractéristique des régions au climat méditerranéen. Le terme est un emprunt, par l'intermédiaire du corse machja, à l'italien macchia, lui-même dérivé du latin macula « tache », par allusion à l'aspect tacheté d'un paysage de maquis. C'est une formation végétale plus basse qu'une forêt, très dense, constituée principalement d'arbrisseaux résistants à la sécheresse et formant des fourrés épineux et inextricables.

« Le maquis, l'impénétrable maquis, formé de chênes verts, de genévriers, d'arbousiers, de lentisques, d'alaternes, de bruyères, de lauriers-tins, de myrtes et de buis, que relie entre eux, les mêlant comme des chevelures, les clématites enlaçantes, des fougères monstrueuses, des chèvrefeuilles, des cistes, des tamarins, des lavandes, des ronces, jetant sur le dos des monts une inextricable toison. »

— Prince Roland Bonaparte in *Une excursion en Corse*, Paris, 1891.

Allons ensuite nous rafraîchir avec une marche tonifiante dans la **taïga** :

Sa végétation a la particularité d'être la plus vaste continuité boisée de la planète et occupe à elle seule 10 % des terres émergées. Elle couvre la majorité des territoires intérieurs de l'Alaska, du Canada, de la Scandinavie, de la Finlande, du Nord de l'Écosse, de la Russie, de l'Islande, de Saint-Pierre-et-Miquelon, du nord-ouest de la Chine et du nord de l'île d'Hokkaidō au Japon. Elle abrite une faune fortement diversifiée et sert de refuge à de nombreuses espèces animales par ailleurs menacées telles le loup, l'ours brun, le grizzli, l'ours kodiak, le lynx, le renard polaire, le castor, le glouton (ou carcajou), le bison des bois, le renne (ou caribou) ou encore l'élan (ou orignal).

Puis allons-nous réchauffer avec une promenade dépayssante dans la forêt **tropicale** :

- forêt tropicale humide (ou pluvieuse) sempervirente ou semi-décidue (une partie des arbres sont à feuilles caduques) ;
- forêt galerie (le long des fleuves) ;
- forêt inondée (la mangrove formée de palétuviers) ;
- forêt tropicale sèche décidue ou semi-décidue ;
- forêt tropicale de résineux.

Revenons sans doute plus près de chez nous par une promenade tranquille dans la forêt tempérée :

- forêt tempérée sempervirente (toujours verte) ;
- forêt tempérée décidue (formée d'arbres à feuilles caduques) ;
- forêt tempérée de résineux ;
- forêt tempérée mixte, type de forêt constituée à la fois de feuillus et de conifères, présent en Europe et en Amérique du Nord. ;
- La forêt méditerranéenne (formée de conifères et de feuillus à feuilles persistantes, un arbre caractéristique : le chêne vert) ;

Où que vous soyez parti vous promenez, observez les essences des arbres autour de vous. Les résineux sont favorables au système respiratoire, ils harmonisent le mental et ouvrent le cœur. C'est une forêt dynamisante, idéale en hiver ou lorsque vous avez besoin d'un regain d'énergie. Les feuillus apportent la détente, harmonisent les émotions et les sentiments, ils apaisent et apportent un équilibre nerveux et digestif. C'est une forêt idéale pour retrouver calme et détente.

“Nous avons des forêts dans notre esprit.

Des forêts inexplorées, infinies.

*Chacun de nous se perd dans la forêt, chaque nuit,
seul.”*

Ursula K. Le Guin

11 - Herbes magiques et magie des Herbes

Depuis des temps immémoriaux, les herbes sont utilisées pour les élixirs, sirops, potions ou philtre. Leur cueillette était effectuée selon la position de la Lune, du Soleil et des planètes. Suivant l'alignement des astres, un des quatre éléments parmi le feu, l'air, l'eau et la terre, était mis en avant.

Les herbes de Feu, élément du Bélier, Lion et Sagittaire, donnent force et énergie vitale. Ce sont l'angélique, la pivoine, le pissenlit, le laurier, ...

Les herbes de Terre, élément du Taureau, Vierge et Capricorne, apportent persévérance et réalisme. On y trouve l'ortie, le thym, la mandragore, le jasmin...

Les herbes d'Eau, élément du Cancer, Scorpion et Poisson, développent la créativité et la sensibilité au monde subtil. Ce sont la camomille, la cataire, le géranium... Les herbes d'Air, élément des Gémeaux, Balance et Verseau, apportent jeunesse et harmonie. Ce sont la lavande, la menthe, le trèfle...

On entend parfois le terme de magie verte, celle des Herbes, la magie de la Nature. Elle était utilisée par les druides, les sorcières, les guérisseuses, les aborigènes, les amérindiens...

Nombre de ces savoirs ont été oublié, cependant certaines propriétés magiques, secrets transmis de génération en génération, ont laissé des marques dans la culture païenne. Par exemple, les « herbes de la Saint Jean » qui sont cueillies le matin de la Saint-Jean, le 24 juin. Avec pour condition, d'*« a voir les pieds nus et avancer dans la rosée, en marchant à reculons pour que la main ne cueille pas plus que la poignée nécessaire »*. Ces herbes, ce sont les herbes suivantes :

- le millepertuis, qui transporte aux pays des fées,

- l'armoise, utilisée comme remède pour les problématiques féminines,
- la joubarbe, ou la Barbe de Jupiter, qui permet de détourner des maisons la colère du dieu de la foudre,
- la sauge, pour chasser les mauvais esprits,
- la verveine, qui calme et apaise,
- le lierre terrestre et ses jolies fleurs violettes, pour lutter contre les rhumes et autres maux d'hiver,
- L'achillée millefeuille, dont Achille et ses guerriers en extrayaient le suc frais pour guérir leurs blessures grâce à ces vertus cicatrisantes.

Alors, pour cette la Lune des Herbes, utilisons le pouvoir des herbes magiques et leurs qualités traditionnellement associées dans le chamanisme ou dans d'autres pratiques traditionnelles.

- Brûlez ainsi un peu de sauge pour purifier votre maison et chasser les ondes négatives.
- Placez du romarin sous votre oreiller pour vous assurer de bien dormir et de ne pas faire de cauchemars. Portez du thym sur vous pour entamer une guérison.
- Brûlez de l'acacia avant vos séances de méditation
- Posez une feuille de laurier sur une feuille de papier pour éviter l'angoisse de la page blanche.
- Trempez vos mains dans une infusion de camomille avant de jouer à tout jeu d'argent pour remporter les mises.
- Brûlez des graines de céleri pour accroître vos facultés de médiumnité
- Jetez au feu des boutons de roses pour attirer la chance Portez de l'Angélique pour protéger des mauvais sorts et devenir plus patient et persévérant
- Brûlez du tilleul pour vous redonner confiance et croire en vos rêves. Ajoutez du persil à votre bain pour arrêter la malchance...

Bref, faites entrer la magie dans votre vie et devenez un peu sorcier ou sorcière !

*“L'Homme ne trouvera jamais une invention plus belle,
plus simple ou plus directe que la nature, car dans ses
inventions rien ne manque et rien n'est excessif.”*

Léonard de Vinci

12 - La gemmothérapie (par Candice)

De tout temps, la Nature nous a offert ses bienfaits. Tisanes, cataplasmes, huiles essentielles, Fleurs de Bach ou encore la gemmothérapie, les plantes ont bien des pouvoirs guérisseurs. Après les fleurs et les feuilles, intéressons-nous aux bourgeons avec la gemmothérapie. Le bourgeon est l'embryon de la feuille, il possède en lui tout le potentiel de développement de la plante et est très concentré en hormones, oligo-éléments, vitamines, minéraux...

Sorte de mini-arbre en devenir, le bourgeon possède souvent les propriétés phytothérapeutiques de la feuille, de la racine, du fruit et de la fleur. Par exemple, le bourgeon de tilleul combine les propriétés relaxantes de la fleur de tilleul et celles diurétiques de l'aubier, la partie tendre et blanchâtre qui se forme chaque année entre le bois dur et l'écorce.

La gemmothérapie est une pratique issue des arbres, à base de bourgeons et jeunes pousses macérés dans un mélange d'alcool et de glycérine. Cette thérapie a été mise au point dans les années 1950 par un belge, le docteur Pol Henry. La gemmothérapie permet de

- régénérer les organes affaiblis
- drainer des organes engorgés
- apporter une meilleure vitalité générale.

Elle agit plutôt sur des problèmes chroniques et dans la durée. Son action s'inscrit dans le temps, pour éviter les récives, elle n'est pas immédiate. Elle est donc complémentaire à l'aromathérapie qui, elle, traite des problèmes de santé aigus avec puissance sur un court terme et aux Fleurs de Bach qui gèrent les émotions. La gemmothérapie présente peu d'effets secondaires ou de contre-indications. Douce et efficace, elle trouve naturellement sa place en famille et auprès des professionnels.

Comment ça marche ?

Au printemps, à l'ouverture des bourgeons, l'arbre interroge son environnement et reprogramme ses organes pour moins souffrir et s'épanouir sereinement. Chez l'Homme, ces qualités de régénération ont une action localisée, ciblée sur un ou plusieurs organes afin de limiter certains processus limitatifs (romarin pour le foie, aubépine pour le cœur...). La gemmothérapie permet de moins souffrir physiquement, d'influencer positivement le psychisme et donc, de vivre mieux !

La gemmothérapie permet de créer un lien bienfaisant avec la Nature lors de la cueillette des bourgeons. Réaliser soi-même ses macérats, c'est simple et gratifiant.

Quand ?

Au printemps, lorsque les bourgeons gonflés s'ouvrent.

Quelques conseils :

- d'équanimité : estimer la juste part à cueillir pour se soigner sans faire souffrir l'arbre.

1 pot de 250g = 1 poignée de bourgeons = 7 flacons compte-gouttes de 15ml ! Dans l'idéal, votre cueillette doit être peu visible.

- d'observation : pour bien identifier et choisir un arbre sain qui nous fera de bien
- de relation : faire une offrande en don ou pensée "Je te remercie mon Ami."

Éviter les bords de route, de champs pollués

Cueillir à hauteur de main pour éviter les maladies telle que l'échinococcose transmise par le renard, le chat...

Cueillir lentement, avec douceur et en conscience. Les conditions de cueillette influent sur la qualité.

Maintenant, en route pour la cueillette !

Préparez votre panier d'osier contenant quelques pots de miel (250g) bien propres (ou plus petits, c'est encore mieux), des étiquettes, un crayon et le liquide de macération (une bouteille de 1 litre avec 300g de miel bio et 600g d'alcool à 40° type cognac bio).

Partez en exploration, repérez l'arbre qui vous convient, choisissez-le sain et cueillez une poignée de bourgeons, voire moins. Mettez les bourgeons dans le pot puis remplissez à raz-bord de mélange et vissez le couvercle.

De retour chez vous, ouvrez chaque pot et compléter avec le mélange car les bourgeons auront absorbé une partie. Fermez le bocal et conservez à température ambiante, à l'abri de la lumière.

Après 21 jours, filtrez. Remettez les bourgeons à la Nature. Répartissez dans des flacons teintés compte-gouttes de 15ml.

Posologie :

(attention, ceux faits maison sont plus riches donc 5 gouttes suffiront amplement !)

- Adulte : 5 à 15 gouttes/jour en 2 prises loin des repas (matin et début d'après-midi)
- Enfant : 1 goutte/kg de poids dans de l'eau tiède

Faites une cure de 21 jours (le corps reçoit l'information) puis une pause de 7 jours (le corps intègre l'information) et si besoin reconduire la cure...

Quelques bourgeons intéressants :

- le figuier contre le stress, les névroses, l'acidité
- le noisetier est un draineur du foie doux, poumons, contre l'asthme
- le cassis est une vraie cure de jeunesse, contre la fatigue, anti-inflammatoire, draineur
- l'aubépine est un régulateur de la tension cardiaque

- le bouleau est un draineur doux, pour les articulations, le foie, "il réveille le corps"
- le châtaignier pour une bonne circulation lymphatique (cellulite, eczéma, petites varices)
- le tilleul pour le calme, le sommeil, le stress, la nervosité, les Tocs

Je vous conseille de lire le livre de Stéphane Boistard
"Gemmothérapie, les bourgeons au service de la santé".

"On ne sait jamais l'instant où les choses finissent, pas plus qu'on ne voit le bourgeon devenir feuille."

Flora Groult

13 - Trésors de la Nature

La forêt nous offre mille et un trésor et comble tous nos sens. Y compris celui du goût. Voici un petit herbier sauvage des plantes gastronomiques de la Nature.

Commençons par mettre un peu de piquant, avec les orties :

Les orties sauvages sont de véritables trésors de la nature. Facilement reconnaissable, avec souvent mauvaise réputation - il faut dire qu'elle pique ! -, l'ortie est riche en calcium, en fer, en vitamine C. Elle possède aussi des propriétés fortement alcalinisantes. Pour en bénéficier, vous pouvez l'incorporer, hachée menue, dans une tarte, une quiche, une pizza, une soupe, ... Ou bien fabriquer son beurre d'ortie. Faites revenir des feuilles d'orties hachées dans du beurre fondu. Chauffer doucement en ajoutant du beurre. Puis sortez du feu et laissez refroidir. Voilà, un délicieux beurre d'ortie prêt ! Et puis, je laisse la plume à Candice qui nous raconte l'"Ortie de mon jardin" visitée en soupe des fossés :

"Confinement oblige en ces mois de mars/avril, c'est avec bonheur que j'ai revisité mon jardin et les sentiers voisins. Il faut dire que j'ai la chance d'habiter un beau terrain à la campagne avec le bois de Cabaca juste derrière chez moi. En ces temps très spéciaux, c'est plus qu'appréciable ! Je vais vous l'avouer, j'ai "confiné" à merveille ! J'ai adoré ce retour à la Nature proche de moi, ce rythme lent, l'observation des oiseaux constructeurs de nids et des insectes bourdonnant, l'explosion des couleurs des fleurs printanières... Les jours passant, après avoir observé, photographié, récolté pour un herbier les plantes de mon jardin, l'idée a germé de les utiliser... De tous temps, l'ortie a été consommée car facile à trouver et riche en protéines, fer et vitamines. C'est l'aliment des temps difficiles, de la guerre, de la pauvreté, des fins de réserves hivernales. Mais elle est surtout considérée comme un "superaliment" ; car en plus, elle aide à éliminer (détox), diminue les problèmes de prostate, pallie les carences en fer et soulage les douleurs articulaires. Alors autant en

profiter ! Me voilà donc partie, mon petit panier sous le bras, des gants au bout des doigts et une paire de ciseaux dans la main, au fond de mon jardin. Début du printemps, c'est le moment idéal pour cueillir les jeunes pousses qui pointent le bout du nez. Privilégiez bien sûr, les endroits non pollués ni pulvérisés ! Prenez les petites feuilles du dessus, oubliez les tiges filandreuses. J'en ai profité pour observer la flore, les coccinelles et les abeilles, les petites araignées et autres bestioles bien réveillées par ce beau soleil... 30 minutes de cueillette, de calme. Que du bonheur !

Et voici arrivé le temps de cuisiner "La soupe des fossés" (ou velouté d'orties) :

- Cueillir 200gr. de jeunes feuilles, les laver et les équeuter en gardant ses gants car elles sont toujours urticantes. (Cela cessera avec la cuisson, rassurez-vous !)

- Faire fondre 25gr. de beurre. Y ajouter un oignon, une échalote et une gousse d'ail émincés ainsi qu'une cuillère à soupe de farine. Saler et poivrer.

- Mettre les orties, recouvrir d'environ 2l d'eau et cuire 10 minutes puis mixer.

- Servir avec croûtons, crème fraîche ou fromage râpé.

Pssst ! Vous pouvez aussi en faire une tisane Détox ou encore hacher finement les feuilles d'orties pour les incorporer dans une omelette, une quiche et même des cookies. Le tout est d'oser...

Mais l'ortie n'est bien sûr pas la seule plante, que l'on peut utiliser en cuisine : salades de plantains, de trèfles, de gaillet gratteron... avec une touche de pâquerettes, confiture ou de pissenlit, macédoines de bourgeons de ronces, chips de bouleau, salades de riz au chardon... le tout agrémentés d'un petit verre de vin de pissenlit ou de sève de bouleau. Pour finir par une tisane de lierre terrestre sucrée à la fleur de violette ou une décoction digestive à la bardane. Votre cuisine va s'enrichir de saveurs et de couleurs ! Et puis, bien sûr en forêt, vous

trouverez champignons, mûres, fraises des bois, châtaignes.... et peut-être même quelques truffes !

Conseil : Attention toutefois à l'échinococcose, maladie transmise par le renard. Il est donc préférable de ne rien manger directement en forêt mais de bien laver au vinaigre.

“Écouter la forêt qui pousse plutôt que l'arbre qui tombe.”

Georg Wilhelm Friedrich Hegel

14 - Les odeurs de la forêt

Durant une partie de votre sentier, il peut être intéressant de se concentrer uniquement sur votre odorat. Trouver des parfums dans la Nature est très facile : terre humide, mousse, aiguilles de pin, tronc, fleurs... Certaines odeurs sont une source immédiate de plaisir. D'autres font remonter des sensations, des souvenirs et des émotions. L'odorat est un sens intimement lié à notre mémoire et à nos ressentis. La fameuse madeleine de Proust, l'odeur du café que prenaient nos parents et qui embaumait la cuisine de notre enfance, le fumet délicieux d'une tarte aux pommes, spécialité de notre grand-mère, les effluves iodées de la mer où nous nous rendions en famille chaque été, l'odeur de la pinède près de laquelle on se rendait en vacances chaque année... Tout cela ravive presque instantanément certaines scènes passées et chères à notre époque.

Imprégnez-vous de toutes ces effluents forestières et notez ce que cela évoque en vous dans votre carnet.

Et pourquoi ne pas imaginer les messages olfactifs envoyés par les arbres ? Un "bonjour" avec une odeur d'humus, un "bonne promenade" avec le parfum des résineux, ou quelque chose de plus intime, de plus complexe, de plus mystérieux... que vous seul saurez décoder dans ce langage olfactif crypté des arbres.

"Nous avons tant à faire taire en nous pour enfin faire terre en nous."

Vincent Houba

15 - La trêve de la sève

Si les forêts des contes de fées semblent menaçantes et cruelles pour les Petits Poucets et autres Chaperon Rouge, pour les Blanche-Neige ou Robin des Bois, la forêt est un havre de repos et un lieu de trêve où, veillés par les arbres, ils pouvaient redevenir pleinement eux-mêmes, prendre le temps de panser leurs plaies.

Dans la mythologie romaine, les Enfers étaient protégés du monde par la présence de forêts sacrées le long du fleuve du Styx. Au Moyen-âge, on isolait les proscrits, les fous, les lépreux et les réprouvés. Dans les forêts de l'Europe du Nord, il n'est pas rare d'y voir construire une maladrerie, un asile ou une léproserie.

Elles servaient aussi de repère aux brigands et aux persécutés. Quant aux ermites, c'était le cadre idéal pour le repos de leur âme et leur retrait des sollicitations du monde extérieur. La forêt de Sherwood, repaire de Robin des Bois, est une sublime forêt. Vous pourrez y admirer le « *Major Oak Tree* », un chêne plusieurs fois centenaire considéré comme le repaire du héros et de ses comparses.

A chacun de vos pas, sentez cette atmosphère protectrice vous enveloppez et les arbres devenir vos alliés protecteurs.

“Dieu est grand mais la forêt est encore plus grande.”

Proverbe brésilien

16 - Panorama époustouflant

Passons aujourd'hui en mode panoramique !

Une thérapeute, Francine Shapiro, s'est aperçue que, quand elle se promenait, elle n'avait pas ses soucis du quotidien qui la tracassaient habituellement. Elle a fait le parallèle avec le fait que, en marchant, son regard balaie l'horizon et se promène inconsciemment de droite à gauche. Elle a voulu appliquer cela avec les personnes qu'elle suivait. Comme elle n'avait pas forcément la possibilité de faire marcher ses clients en thérapie, elle a mis au point une méthode basée sur des mouvements oculaires pour apaiser le stress et soigner des traumatismes. Cette méthode de thérapie est l'EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing).

Simplement regarder au loin, à l'horizon, même s'il est masqué par les arbres, est extrêmement bénéfique. C'est ce champ de vision élargi qui donne une bouffée d'oxygène à notre cerveau, qui met les compteurs à zéro. Et non le mode portrait dans lequel nous nous mettons lorsque nous regardons notre téléphone en surfant sur Facebook ou Instagram et croyons ainsi faire une pause. Cette vision panoramique est aussi à rechercher au sens figuré du terme.

Le Dr Andrew Huberman traite des addictions. Il s'est aperçu qu'il est beaucoup plus difficile de soigner une addiction lorsque le champ de vision de la personne qui en souffre s'est tellement réduit, qu'elle voit en l'objet de son addiction, la seule et unique façon de trouver le bonheur. Il définit d'ailleurs l'addiction comme un rétrécissement du champ de vision des possibilités d'atteindre le plaisir. Pour traiter cela, il suggérerait d'entraîner les gens à dilater leur perception du temps : ainsi, ils auraient tout le loisir de trouver d'autres possibilités de trouver du plaisir et d'apaiser leur soif de dopamine qu'ils réclamaient. Cela peut être en apprenant à se calmer, à revenir à soi, à sa respiration... Le yoga (toujours !) peut être une belle approche.

Alors évitons de devenir myope au plaisir, regardons autour de nous et cherchons en chaque moment de notre quotidien quelque chose à apprécier : la vue autour de nous, le goût de notre café du matin, le sourire de quelqu'un autour de soi... et laissons ces moments s'étirer indéfiniment, le temps de longues respirations emplies de joie et de bonheur.

“Le recours aux forêts demeure possible, lors même que toutes les forêts ont disparu, pour ceux-là qui cachent en eux des forêts.”

Ernst Jünger

17 - Ambiance solennelle au Bois sacré

Dans de nombreuses cultures, les arbres furent vénérés et les forêts étaient le lieu de célébrations et de cultes. Un bois sacré est un bosquet d'arbres de grande importance religieuse pour une population particulière, liée à une culture ou tradition particulière.

Brocéliande est une forêt enchantée bretonne, où Merlin, les fées, Morgane et Viviane, ainsi que certains chevaliers de la table ronde ont vécu leurs aventures légendaires. Elle héberge le val sans retour, où Morgane piège les hommes infidèles jusqu'à être déjouée par Lancelot du lac ; et la fontaine de Barenton, réputée pour faire pleuvoir. Brocéliande serait aussi le lieu de la retraite, de l'emprisonnement ou de la mort de Merlin. Dans la forêt grecque de Dodone, les prêtres et les prêtresses du bosquet sacré interprétaient le bruissement des feuilles de chêne sous le vent. À côté des Temples des déesses où on enseignait la cosmologie, on apprenait la science naturelle au Bois sacré. Dans certaines traditions hindoues, la troisième étape de la vie vers la renonciation, généralement marqué à la naissance des petits - enfants, est celle de Vanaprastha. A ce stade, les sages vont habiter la forêt, à la retraite. Des arbres ou lieux boisés sacrés existaient aussi, dont dans les temples ou cimetières dans certaines cultures. Sentez cette atmosphère solennelle lorsque vous marchez dans la cathédrale de verdure de la forêt que vous vous êtes choisie.

“Adopte le rythme de la Nature, son secret est la patience.”

Ralph Waldo Emerson

18 - Ambiance ludique pour les explorateurs de la forêt

La forêt est un terrain de jeu... pour petits et grands...Et si on profitait de notre balade sylvestre pour renouer avec notre enfant intérieur, pour laisser parler nos instincts, pour se laisser guider avec joie et insouciance ? Alors au cours de notre balade : piquons un sprint à toute allure, racontons-nous des histoires de princes et de princesses, écoutons les lutins dans les fourrés, ramassons des pommes de pin et des jolis cailloux, réalisons un herbier...

Candice, elle, nous propose de jouer à Colin-maillarbre :

Trouver une petite clairière ou un endroit sécurisé au niveau du sol, des racines... Un endroit où vous et votre partenaire ne risquez pas de trébucher, de vous blesser. Pour jouer, il vous faudra faire des groupes de 2 personnes. L'un a les yeux masqués, l'autre le guide par les épaules, lentement, en prenant soin de lui. Emmenez votre partenaire auprès d'un arbre en faisant des lacets, des détours. Une fois devant l'arbre que vous avez choisi, aidez votre partenaire à le sentir de ses mains. Puis laissez-le le tâter, l'inspecter de ses sens, s'accroupir ou s'élever sur la pointe des pieds, en faire le tour. Après quelques minutes, reconduisez votre partenaire vers votre point de départ, toujours par des détours. Ôtez-lui le bandeau ou le foulard. De loin, demandez- lui de repérer les arbres, le trajet, tout ce qui pourrait l'aider à retrouver son arbre. Ensuite, laissez-le chercher, fureter, sentir afin de trouver, ou non, l'arbre que vous lui aviez choisi. Puis, inversez les rôles.

“Dans la nature, rien n'est parfait et tout est parfait : un arbre peut être tordu et ses branches tourmentées, il est toujours beau.”

Alice Walker

19 - L'Arbre au milieu de la Forêt

Nous sommes au milieu du cycle, au centre de la forêt. A cet endroit, se trouve l'arbre de vie.

Pour les celtes, cet arbre était l'endroit où se réunissait le peuple. Ce grand chêne établissait la connexion entre le ciel et la terre. On racontait qu'il donnait la vie aux dieux et aux hommes. C'était la porte des mondes, entre le monde commun et le monde magique. A son pied, s'y tenaient les célébrations et pratiques de rites. Ses racines pénétraient profondément jusqu'au monde souterrain et ses branches s'élevaient dans le monde des Dieux.

Mais les Celtes ne sont pas les seuls à vénérer un tel arbre. En Egypte, le sycomore est l'arbre des défunts. Hathor, déesse de l'Amour et de la Beauté, est la « Dame du sycomore ».

Dans la mythologie nordique, cet Arbre est un Frêne : Yggdrasil. Son nom signifie littéralement « cheval d'Ygg », Ygg désignant le dieu Odin.

Sur lui, reposent les neuf royaumes. Cet arbre est représenté comme un immense Frêne avec trois racines reliant trois mondes différents. La première racine provient de la source de Hvergelmir, située en Niflheim. Un dragon, Nídhögg, garde jalousement cette source et ronge la racine. La deuxième naît dans la fontaine de Mímir, située en Jötunheim. Cette fontaine est censée contenir la source de toute sagesse. Elle est gardée par un géant et abrite la tête du dieu Mímir qui détient les secrets de l'univers. Enfin, la troisième racine provient du puits d'Urd, en Asgard, lequel puits est gardé par trois Nornes, de vieilles sorcières très sages et craintes par les dieux, car tissant la destinée, à laquelle même les dieux sont soumis.

Yggdrasil est aussi l'hôte d'autres personnages : un aigle est perché dans ses branches et un faucon, Vidofnir, est niché entre ses yeux.

La chèvre, Heidrun, vit près du sommet de l'Arbre, et se nourrit de ses feuilles. Les quatre cerfs Dain, Duneyr, Durathror et Dvalin courent dans ses branches et se nourrissent également de son feuillage. Un cinquième cerf, Eikthyrnir, broute aussi les rameaux et de ses cornes ruisselle l'eau qui tombe dans Hvergelmir. Un écureuil, Ratatosk, court sans cesse dans l'Arbre, semant la discorde entre Nídhögg et Vidofnir.

C'est en restant pendu à une branche d'Yggdrasil, percé d'une lance, durant neuf jours et neuf nuits qu'Odin découvrit le sens des runes.

Dans la Bible, l'Arbre de la Connaissance pousse dans le jardin d'Éden. L'Arbre de Vie est un symbole fort, il représente la connexion avec le divin, l'ancrage dans la matière, la perpétuation des traditions, la Connaissance, la vitalité, l'histoire des Anciens, de votre lignée...

Partez à la rencontre de l'Arbre de Vie au milieu de votre forêt. Quel est-il ? Que va-t-il vous transmettre ?

“Dans chaque être humain il y a un arbre, et dans chaque arbre il y a un humain, je sens ceci, l'arbre s'émerveille à l'intérieur d'un être humain, et l'être humain est pris dans l'arbre...”

Artur Lundkvist

20 - Une rencontre avec l'Arbre (par Candice)

Grâce aux arbres, nous pouvons rééquilibrer nos énergies électriques ou magnétiques de par le toucher et une mise à la terre. celle-ci nous permet de nous défaire de nos surplus électriques créés par nos pensées, nos émotions, les tensions musculaires ou le temps orageux. L'énergie forestière vous aidera à équilibrer les champs magnétiques en vous. Il existe bien sûr autant de façon de se relier à un arbre qu'il y a d'Homme. A chacun sa méthode selon ses envies et ses ressentis du moment...

Voici un rituel qui pourra vous aider lors des premières fois et que vous pourrez personnaliser selon vos progrès, vos envies et/ou besoins :

1) Vous êtes face à l'arbre qui vous a appelé, à environ deux mètres. Présentez-vous intérieurement et demandez-lui l'autorisation de communiquer, d'échanger.

2) Avancez de quelques pas vers l'arbre tout en frottant vos paumes de main l'une contre l'autre. Puis, placez-les de sorte que vous effleurez presque le tronc ou les branches. Soyez attentif à vos sensations (picotements des mains, chaleur au niveau du crane...) Cela doit rester instinctif, ne cherchez pas à tout prix pour vous dire *“Ca y est ! Je le ressens”*.

3) Vous pouvez maintenant enlacer l'arbre de vos deux bras de sorte que votre torse le touche. Laissez-vous guider par votre cœur qui vous dictera la durée, le contact avec l'écorce, l'envie d'y poser le front ou de coller votre front. N'hésitez pas à lui parler, à en faire un confident.

4) vous pouvez ensuite, appuyez votre dos, paumes contre l'écorce et vers les racines de l'arbre. Des chaleurs parcourront peut-être votre corps tout entier.

5) Quand vous décidez de clore le contact, remerciez l'arbre/ votre confident. Vous pouvez maintenant noter dans votre carnet toutes vos sensations ou même, la discussion que vous avez eue avec votre arbre.

Plus vous vous intéresserez aux arbres et plus vous vous apercevrez que selon vos besoins, tel ou tel arbre, vous sera plus bénéfique. Parce que chaque arbre a sa personnalité. Voici quelques caractéristiques qui pourront vous aider à définir l'arbre dont vous avez réellement besoin dans la situation qui vous préoccupe et que vous êtes parvenu à mettre en lumière. Vous pouvez d'ailleurs noter ce dont vous ne voulez plus, vos peurs ou vos doutes sur un bout de papier que vous brûlerez au pied de l'arbre protecteur.

le Chêne :

Cet arbre au bois dur vit longtemps. Son écorce est rugueuse et son tronc souvent recouvert de mousse. il représente l'énergie du masculin, utile pour entreprendre et diriger. Il renforce la confiance en soi, l'envie d'agir et de décider... Il est parfait pour les personnes qui se sentent timides ou dominés ! Les druides y cueillaient le gui efficace contre l'hypertension et les angines.

gemmothérapie : stimule le système immunitaire

le Hêtre :

Son bois est souple et son énergie très fluide. son contact apporte l'harmonie. Son tronc lisse et doux le rend accueillant et affectueux. Ses jeunes feuilles se mangent en salade et ses faines sont transformées en huile. il est parfait pour les enfants en manque d'affection, qui ont besoin d'être consolés ou pour dissiper leur tristesse ou leur angoisse. Il faudra l'approcher en douceur.

gemmothérapie : dynamise la fonction rénale

le Bouleau :

Voici un arbre blanc très doux qui est apprécié pour l'apaisement mental. C'est un arbre important car, au printemps sa sève nous offre une cure détox. C'est un arbre purificateur qui atténue les peurs, apporte de la fraîcheur, du renouveau. Il est idéal pour les personnes qui ont difficile de se départir du passé, qui ont besoin d'un regain. Il est d'énergie créatrice et féminine. pour adoucir la surexcitation.

gemmothérapie : Il stimule l'élimination des déchets dans l'organisme.

le Pin :

Son parfum apaise les poumons. Sa silhouette rassure et veille sur nous. Bien enraciné, il résiste aux tempêtes et s'adapte à tous les terrains. idéal pour un enfant qui a besoin de protection, d'affection. Il trouvera du réconfort à son contact. C'est aussi un guide durant les rêves et qui met en rapport avec les êtres chers disparus.

gemmothérapie : C'est un antioxydant, antistress.

le Tilleul :

Cet arbre se sent bien auprès des hommes. Il lui offre d'ailleurs ses feuilles pour en faire des tisanes au pouvoir relaxant. On se sent bien à ses côtés. Il débarrasse les gens de leurs pensées sombres, il apporte une énergie apaisante, réconfortante et pleine de sérénité. Une bonne dose d'amour !

gemmothérapie : Il équilibre les états nerveux.

“Ne croyez jamais quelqu'un qui vous dit qu'il a commencé à parler avec un arbre.

C'est toujours l'arbre qui commence.”

Armelle Leclercq

21 - Hors des sentiers battus

Sortons des sentiers battus, allons jouer la fille de l'air et amusons-nous dans les champs d'herbes folles. Au cours de notre parcours, on s'évertue souvent à cocher les croix que la société a placé devant nous : études, travail, mariage, enfants, petits-enfants... comme une liste des étapes à franchir pour mener au bonheur. Alors on fait confiance et on suit les pancartes. On se dit, quand j'aurai un diplôme, je serais heureux. Et puis, non finalement il manque quelque chose. Cela doit être quand je serai marié, je serais heureux. Non pas encore... Alors peut-être quand j'aurais des enfants ? Non, je sens qu'il manque toujours quelque chose... Et puis, qu'est ce qui est après, avoir des petits-enfants, est-ce simplement mourir ? Toutes les cases sont cochées, mais qu'en est-il de notre bonheur, de notre sentiment de réalisation ? Cette liste à cocher ne mène pas au bonheur, à un certain confort, peut-être oui, et au conformisme, certainement.

Mais est-ce vraiment le bonheur ? Alors, si on se défiait des chemins tout tracés et commençait à suivre notre propre itinéraire ? Si on préférerait les herbes folles à celles bien tondues et contenues des jardins, un peu trop propres sur eux ? Si on osait prendre des voies détournées, des sentiers à travers champs, si on s'aventurait un peu dans la journée ?

Tom Bilyeu, coach et entrepreneur américain, répète souvent, qu'à la fin de la journée, ce qui compte c'est comment on se sent vis-à-vis de soi quand on est seul. Peu importe ce que vous avez accompli aux yeux des autres, que cela leur semble dérisoire, sans aucune raison valable de se réjouir, l'important est que vous soyez satisfait de vos progrès et de vos réalisations.

N'attendez pas de validation externe de vos projets, que l'on vous dise que c'est maintenant qu'il faut être heureux, à cette occasion qu'il faut pleurer, dans ces circonstances, faire preuve d'humilité.

Mais vous placez votre stabilité émotionnelle entre les mains de personnes, certaines vous sont chères, d'autres sont simplement un pseudo sur les réseaux sociaux, certaines vous approuveront à d'autres occasions et se scandaliseront à certaines de vos prises de décisions, ... et vice-versa... pour former au final un brouhaha où il ressortira toujours quelque chose qui cloche et de disharmonieux.

Alors tant pis pour eux et ce qu'ils pensent ! Ces personnes qui jugent nos rêves, qui nous disent qu'il est temps de les ranger dans notre poche et de rentrer dans les rangs, de suivre les grandes voies déjà toutes tracées qui mènent à tout ce qui a déjà été fait. Bon peut-être pour certains, à une époque. Mais pas forcément pour vous. Ici et maintenant.

Il y a une définition de devenir adulte que j'aime beaucoup : c'est celle que l' *on est adulte, lorsqu'on apprend à décevoir les gens.*

Méfiez-vous des panneaux sur les sentiers. Suivez plutôt votre cœur.

Et puis, quand vous doutez, quand le chemin se fait plus touffu et plus pentu, trouvez la force de continuer en restant fidèle à votre cœur. Le mantra de Ross Edgley, un habitué des challenges de l'extrême, comme par exemple faire le tour du Royaume-Uni à la nage ou bien courir la distance d'un marathon en tractant une voiture, est :

“suffisamment naïf pour commencer, suffisamment têtu pour terminer” .

Alors, fermons guides et replions nos cartes et, avec la candeur et l'émerveillement d'un enfant, suivons nos propres sentiers, ceux éclairés par la douce et aussi un peu folle grand-mère Lune, qui inonde de ses rayons bienveillants les herbes qui poussent sur les trottoirs, les cimetières et entre les pavés.

“La route la plus claire dans l'univers passe au plus profond d'une forêt sauvage.”

John Muir

22 - Cure de chromothérapie

En forêt, l'expression "se mettre au vert" prend tout son sens. Le regard peut balayer à loisir toute une palette allant du vert-bleu au vert-jaune, en passant par le vert gazon, le vert citron, le vert printemps, le vert mer... et le vert forêt ! Le pigment vert capte l'énergie solaire et évoque la croissance, la fraîcheur de la Vie. Il symbolise le printemps, l'espérance, le calme, la sécurité. C'est la couleur de l'équilibre, de la confiance et de la guérison. Il réduit la fatigue.

Mais le vert n'est pas la seule couleur que nos yeux vont pouvoir capter. Suivant les saisons, la forêt change de parure. L'automne offre un festival de couleurs chaudes : feuilles rougeoyantes devenant brun mordoré, en passant par toutes sortes de nuances de l'ocre au kaki, avant de tomber et de révéler le squelette marron des feuillus, bien dénudés à côtés de leurs compagnons - toujours verts et fiers - des résineux. Les couleurs dominantes sont le rouge, l'orange et le jaune. Celles-ci ont une longueur d'ondes plus grande et demandent donc plus d'énergie à notre cerveau pour être assimilées. Elles nous dynamisent. Le jaune stimule, l'orange est plus profond et le rouge excite tandis que le pourpre calme. Le brun des arbres peut rendre mélancolique.

Contrairement aux couleurs froides (le bleu, le violet et le vert) et teintes plus sombres de l'hiver qui nous invitent au repos. Le blanc de la neige éclate joyeusement sous les rayons du soleil... Le vert et le bleu du printemps et de l'été vont adoucir et apaiser notre humeur. Le bleu du ciel perçant au-dessus des cimes aura un effet calmant et bénéfique. Il symbolise l'air, la respiration, l'espace, l'élévation spirituelle, la paix... Il favorise méditation.

A propos de couleurs, connaissez-vous le problème de "La nuance de bleu manquante" ? C'est un problème de relaté par le philosophe empiriste anglais, David Hume, dans son ouvrage Enquête sur l'entendement humain, publié en 1748. Dans cette expérience il

s'agit de considérer un homme qui, tout au long de sa vie aurait eu accès à toutes les nuances de bleu possibles à l'exception d'une seule. Hume prédit là-dessus que cet homme, en n'ayant jamais été mis en contact avec cette nuance particulière, serait capable de la « deviner » à partir des nuances déjà à sa disposition, en la comparant entre une plus claire et une autre plus foncée par exemple. Peut-être que dans vos sorties en forêt, avec toutes ces subtilités de couleurs, allez-vous renouer avec cette nuance manquante de bleu manquante ? ...ou plutôt de vert !

“Le monde existe à travers nos sens avant d'exister de façon ordonnée dans notre pensée et il nous faut tout faire pour conserver au fil de l'existence cette faculté créatrice de sens : voir, écouter, observer, entendre, toucher, caresser, sentir, humer, goûter, avoir du "goût" pour tout, pour les autres, pour la vie.”

Françoise Héritier

23 - Le peuple de la Forêt

Dans les jours qui vont suivre, nous allons faire la rencontre des habitants de la forêt, créatures mythiques. Nous allons suivre les indications de Paracelse, un médecin suisse du 16ème siècle, qui décrit les génies des quatre Éléments. La Terre, par génération spontanée, produit des nains qui gardent les trésors sous la montagne ; l'Eau produit les ondines ; le Feu, les salamandres ; l'Air, les elfes.

Mais allons, d'abord faire une promenade du côté de la taïga russe. Là-bas, réside, le plus souvent, le Liéchi. Dans la mythologie slave, cet esprit de la forêt et des arbres est le gardien de la forêt et de ses habitants. Le Liéchi a une apparence humaine, mais il n'a pas d'ombre et a le pouvoir de se faire aussi petit qu'une souris ou aussi grand qu'un arbre. Sa peau est bleue comme son sang, sa barbe et ses cheveux sont faits de mousse, et ses vêtements de fourrure. Il est capable de se transformer en n'importe quel animal ou n'importe quelle plante de la forêt et peut apparaître et disparaître à sa guise. Tous les animaux lui obéissent.

Le Liéchi aime égarer les voyageurs et les chasseurs dans la forêt. Cependant, il est possible de s'attirer ses faveurs en respectant la forêt. De même, il sera très content si on lui laisse un cadeau sur une souche, par exemple un œuf, en particulier un œuf rouge, ou une tranche de pain saupoudrée de sel. Il vole parfois en bordure de forêt des nouveau-nés ou de jeunes enfants, et enlève même des jeunes femmes à l'occasion². On peut se prémunir contre ses méfaits en faisant le signe de croix, en prononçant une incantation, en retournant ses vêtements (et en mettant son pied droit dans son soulier gauche) ou en rebroussant chemin hors de la forêt.

Retenez bien ces conseils car le Liechi se promène maintenant dans toutes les forêts de la planète.

Alors, si vous croisez des promeneurs barbus et à la peau très pâle, regardez bien s'ils sont suivis de leur ombre ! Et maintenant, partons à la rencontre du peuple de la forêt !

“Il y a plus dans les forêts que dans les livres.”

Bernard de Clairvaux

24 - Les esprits de la Terre

Commençons par les Esprits de la Terre. Observez bien les fourrés, les terriers, les broussailles... Il se peut que vous voyiez une des créatures suivantes :

Les Lutins

Le lutin est une créature humanoïde nocturne de petite taille. Il est réputé pour son espièglerie, son don de métamorphose et d'invisibilité, son côté facétieux bienfaisant ou malfaisant, son obsession pour les femmes à l'origine du mot « lutiner », sa susceptibilité, et surtout son habitude de s'occuper des foyers humains, en particulier des écuries. Elles rejoignent un archétype, le « fripon », et permettent à Carl Gustav Jung de définir l'enfant intérieur comme la part enfantine de chaque être humain.

Les gnomes

Ces petites créatures-là habitent presque dans les entrailles de la Terre, plus particulièrement près des mines, des gisements d'or ou de diamants. Ils sont tout ridés et leurs habits sont richement ornés des pierreries amassées. Ils sont bienveillants et possèdent une grande sagesse particulièrement en ce qui concerne les secrets telluriques.

Selon Henri de Montfaucon de Villars : *"La terre est remplie presque jusqu'au centre de Gnomes, gens de petite stature, gardiens des trésors, des minières et des pierreries. Ceux-ci sont ingénieux, amis de l'homme et faciles à commander. Ils fournissent aux enfants des Sages tout l'argent qui leur est nécessaire et ne demandent guère pour prix de leur service que la gloire d'être commandés. Les Gnomides leurs femmes sont petites, mais fort agréables, et leur costume est fort curieux..."*

Les Korrigans

D'apparence chétive, ils vivraient en Bretagne exclusivement, mais on raconte qu'ils voyagent de plus en plus vers d'autres forêts.

Le mot korrigan signifie "petit nain" en breton. Ce sont les gardiens des trésors des collines. Ils sont extrêmement riches, mais, au contraire des gnomes, très avares. Tantôt bienveillants ou tantôt malveillants, vous les trouverez surtout près des sources et des fontaines. Méfiez-vous alors, on raconte qu'à l'arrivée des beaux jours, ils font cercle autour des ronds de sorcières, qu'on trouve parfois dans les sous-bois, pour danser à la tombée du jour. Au mortel qui les dérange, il arrive qu'ils proposent des défis qui, s'ils sont réussis, donnent le droit à un vœu mais qui peuvent, en cas d'échec, se transformer en pièges mortels menant tout droit en enfer ou dans une prison sous terre sans espoir de délivrance. Dans la nuit de Samhain, le 31 octobre, on prétend qu'ils sévissent à proximité des dolmens, prêts à entraîner leurs victimes dans le monde souterrain pour venger les morts des méfaits des vivants.

“Ces bois sont charmants, sombres et profonds.

Mais j'ai des promesses à tenir,

Et des lieux à parcourir avant de dormir,

Et des lieux à parcourir avant de dormir.”

Robert Frost

25 - Les esprits de l'Eau

Peut-être que votre forêt est traversée par un ruisseau ou une rivière ou bien y a-t-il une fontaine ? Dans ces cas-là, scrutez attentivement les alentours de ces points d'eau. Vous pourrez bien faire les charmantes avec les Esprits de l'Eau.

Les Ondines

Les ondines sont des génies des eaux dans la mythologie germanique. À l'inverse des sirènes, elles ne fréquentent pas la mer, mais les eaux courantes, rivières, fontaines, et n'ont pas de queue de poisson. Durant l'été, elles aiment se tenir assises sur la margelle des fontaines, et peigner leurs longs cheveux avec des peignes d'or ou d'ivoire. Elles aiment également se baigner dans les cascades, les étangs, et les rivières, à la faveur des jours radieux d'été. On dit que celles qui ont les cheveux couleur d'or possèdent de grands trésors qu'elles gardent dans leurs beaux palais immergés. On attribue l'alimentation en eau des fontaines aux larmes des ondines, et celle-ci se tarit dès qu'une fée se sent offensée. Ainsi, il est de coutume de laisser diverses offrandes auprès des fontaines, tels que guirlandes de fleurs, épingles ou tessons de bouteilles, qui sont pour les fées des eaux, de véritables trésors scintillants et miroitants dans l'eau.

Les Naïades

Dans la mythologie grecque, les naïades sont des nymphes aquatiques qui vivent dans les eaux douces, en particulier les rivières, les sources, les fontaines. Elles font l'objet d'un culte particulier. Elles passent pour les filles de Zeus, des dieux fleuves ou de l'Océan. Elles sont jeunes, jolies, une couronne de roseau ou de plantes aquatiques orne leur chevelure argentée qui flotte sur leurs épaules.

Suivant leur habitat, elles sont ainsi nommées :

- les crénées (fontaines)
- les héléades (marais et marécages)
- les limnades (lacs)
- les pégées (sources)
- les potamides (rivières et fleuves)

“Et si le bonheur revenait à disposer de solitude, d'espace et de silence - toutes choses dont manqueront les générations futures ?

Tant qu'il y aura des cabanes au fond des bois, rien ne sera tout à fait perdu.”

Sylvain Tesson

26 - Les esprits du Feu

Le Feu est l'ennemi juré de la forêt. Même si des espèces d'arbres ont des propriétés ignifuges étonnantes comme le cyprès, le chêne-liège ou l'arbre argent, l'incendie reste la sombre menace des arbres. Cependant, lorsque le soleil brûlera de tous ses rayons, les Esprits du Feu sont aussi échauffés. Dans la chaleur, peut-être verrez-vous le mythique amphibien, la Salamandre.

La salamandre était réputée pour vivre dans le feu, s'y baigner et ne mourir que lorsque celui-ci s'éteignait. Ainsi, Paracelse, philosophe suisse du XVe Siècle, en faisait l'esprit élémentaire du feu, sous l'apparence d'une belle jeune femme vivant dans les brasiers. D'autres légendes plus tardives en font un animal extrêmement venimeux, capable d'empoisonner l'eau des puits et les fruits des arbres par sa seule présence.

“Au milieu du chemin de notre vie

je me retrouvai par une forêt obscure

car la voie droite était perdue.”

Dante

27 - Les esprits de l'Air

En levant le nez au ciel, vous apercevrez peut-être la subtile et volatile vision d'un de ces Esprits de l'Air.

Les sylphes

Les sylphes et sylphides sont des esprits de l'air des mythologies gauloise, celte et germanique. Ils représentent la beauté, la subtilité et l'aspiration spirituelle. Esprits élémentaires de l'air, ils se situent à mi-chemin entre les anges et les elfes. L'abbé de Villars expose sa théorie des « esprits élémentaires » en 1670 :

« L'air est plein d'une innombrable multitude de peuples [les Sylphes] de figure humaine, un peu fiers en apparence, mais dociles en effet : grands amateurs des sciences, subtils, officieux aux sages, et ennemis des sots et des ignorants. Leurs femmes et leurs filles sont des beautés mâles, telles qu'on dépeint les Amazones. »

Les sylphes ont pour compagnes et filles, les sylphides. D'apparence diaphane, ils sont grands, minces et dotés d'une merveilleuse beauté. Bienveillants aux êtres humains et dociles, ils inspirent les artistes et les êtres versés dans la spiritualité. Pour passer le temps, ils sculptent les nuages pour leur donner des formes familières. Les sylphes et surtout les sylphides prennent souvent forme humaine pour approcher les Hommes et se faire aimer d'eux. Mais les gracieuses sylphides ne supportent pas les grossièretés, ni les mauvaises manières, si bien que si l'être humain avec qui elles vivent devient grossier, elles le quittent tout de suite.

Les Elfes

Les elfes sont issus de la mythologie nordique. Leur apparence a évolué au fil des siècles et on les décrit aujourd'hui comme des êtres d'apparence jeune et de grande beauté, vivant le plus souvent dans des forêts, considérés comme immortels et dotés de pouvoirs magiques, et se distinguant physiquement des humains par leurs

oreilles pointues et une apparence plus svelte. On dit que l'on peut voir danser les elfes dans les prés, particulièrement les nuits et les matins brumeux. Ils laissent des espèces de cercles à l'emplacement de leur danse. Typiquement, ces cercles sont tracés par une multitude de petits champignons, mais ils peuvent être également tracés par le dessin d'herbes foulées contre le sol. Globalement, les elfes ressemblent beaucoup aux hommes malgré quelques différences : ce sont leurs oreilles pointues, ce qui permet de les distinguer des humains sans ambiguïté.

J.R.R Tolkien, l'auteur du célèbre "Seigneur des Anneaux" les avait ainsi décrits : *« ils représentent réellement des Hommes doués de facultés esthétiques et créatrices beaucoup plus développées, d'une beauté supérieure et d'une vie plus longue, et de noblesse »*.

Ils possèdent une longévité exceptionnelle. Une fois à l'âge adulte, ils ne vieillissent pas. Les maladies n'ont presque aucun effet sur eux. Seule une blessure grave ou un profond chagrin peut les faire mourir. Dans de nombreux récits, on retrouve des elfes ayant plusieurs centaines voire plusieurs milliers d'années d'existence. Cette immortalité, même relative, leur donne évidemment une vision de la vie et du monde totalement différente de celle des humains. Les elfes ont un penchant pour la mélancolie et la nostalgie. Les elfes sont généralement plus intelligents que les humains, ou du moins dotés d'une plus grande sagesse, en partie grâce à leur longévité exceptionnelle. Vivant au plus proche de la nature, ils possèdent un savoir ancestral, notamment dans le domaine des arbres, des plantes... Les Elfes sont dotés d'une très grande beauté voire d'une beauté exceptionnelle et éthérée, ils sont sveltes et très minces pouvant paraître fragiles comme du verre, leur grâce est souvent décrite comme aérienne et ils possèdent souvent une abondante et belle chevelure.

Leurs sens sont particulièrement affinés et de loin supérieurs à ceux des hommes, en particulier pour ce qui concerne la vue et l'ouïe. Leur vision est excellente. La voix des elfes est particulièrement agréable à écouter. Elle est parfois comparée au murmure de l'eau.

Ils sont dotés d'une très grande agilité et sont très rapides. Leur réputation d'excellents archers est légendaire, ce sont de redoutables chasseurs et de fins guerriers.

28 - Panorama de jardins

La Lune des Herbes va bientôt s'achever. Notre promenade dans les forêts s'arrête ici et nous allons retrouver la civilisation. La sauvage Déesse Diane, amante des bois et des montagnes, va nous confier aux mains de la sophistiquée Pomona, qui préfère aux forêts les jardins soigneusement entretenus. Mais les jardins et parcs offrent aussi de formidables occasions de renouer avec la Nature. Allons faire un tour dans ces jardins du monde entier :

Dans un Jardin japonais

Dans la tradition japonaise il existe trois arbres du bonheur : Sho – le pin, Shiku – le bambou et Bei – le prunier. Ces trois arbres sont présents dans les jardins la noblesse japonaise, selon un ordre bien précis, sur un chemin représentant la course de la vie. Les seigneurs féodaux japonais promenaient leurs invités sur ce chemin. Ils rencontraient tout d'abord le pin. Ils traversaient ensuite différents paysages miniatures afin d'arriver à la montagne de bambous, qui représentait le milieu de la voie du bonheur. Enfin, cette promenade menait sur un verger de pruniers, symbolisant l'atteinte du bonheur complet. On raconte que si l'on prenait un chemin différent, on perdait une partie du bonheur. Après avoir atteint le verger des pruniers, une vue s'ouvrait sur un puits contenant l'eau de longévité : furo-no mizu.

Dans un jardin méditerranéen

Les jardins méditerranéens évoquent le soleil, la douceur de la vie et le bruit des cigales...Transportons-nous dans un coin de Provence ou d'Italie, prenons le bateau pour la Crête, la Sardaigne ou l'île de Malte. Promenez-vous entre les champs de lavande, admirez les oliviers millénaires, les palmiers exotiques, les agaves rafraîchissantes. Sentez les odeurs des figuiers et du thym. Entre pins parasol, lauriers roses et cyprès, laissez tous vos sens s'éveiller.

Dans un jardin de curé

A l'écart, cachés derrière de grands cyprès, poussons la barrière menant à un jardin de curé. Le jardin de curé est originaire du Moyen-âge, dans chaque abbaye, couvent ou monastère, on cultivait dans l'enceinte, autour de la fontaine, son propre jardin potager pour s'auto-suffire. Celui-ci devait répondre aux besoins des religieux. Il avait alors un rôle utile à la consommation et décoratif. On y trouvait alors des légumes, des fruits, des fleurs pour les bouquets et des plantes médicinales. Le tout était fouillis. Les cultures étaient disposées en plates-bandes ou en massifs carrés, bordés de buis ou de thym. Admirez son charme désuet, son joyeux fouillis, regardez les capucines et les pois de senteur grimper sur les murets de pierres sèches. Roses trémières, tournesols, giroflées, immortelles, myosotis et gaillardes ravissent le regard de leurs couleurs franches et gaies. Des rangées de légumes, pas si droite que cela, sont coupées par des carrés de plantes aromatiques où la menthe, la sauge, la verveine poussent à foison. A l'écart, un petit banc, à l'ombre d'un arbre invite à la méditation et au repos.

Dans un jardin à la française

Levons-nous de notre banc et entrons en grande pompe dans un jardin à la française. Ce jardin est un jardin avec des garnitures et des agréments, expression du classicisme dans l'art des jardins, autrement dit la recherche de la perfection formelle, d'une majesté théâtrale et d'un goût du spectacle. Son vocabulaire esthétique, végétal et sa statuaire sont directement inspirés des jardins du nord de l'Italie. Mais, dotés en général d'une superficie plus grande, ils font entrer le paysage dans le jardin tout en conservant le souci de la perfection formelle : terrassés, réguliers, souvent linéaires, faisant une large place aux jeux d'eau, végétaux taillés savamment des végétaux. Ici pas un brin d'herbe ne dépasse. Les parterres sont bien dessinés, le plan est géométrique et exploite pleinement les avancées de l'optique, de même les élévations végétales sont taillées, formant des murs et des topiaires.

Promenons sur la terrasse surélevée d'un de ces jardins. Vous pouvez observer que monte en vous l'envie de découvrir par degrés ce jardin ; plus les parterres sont proches de l'habitation, plus ils sont soignés. En effet, un axe perspectif passe par les appartements. Sur cet axe le jardin s'ordonne symétriquement : la théâtralité s'exprime par la surprise, le marcheur doit découvrir de nouvelles perspectives ou des endroits cachés, les terrasses sont étudiées selon des profils qui masquent des parterres nouveaux, etc. Les bosquets contiennent des salles discrètes. le spectaculaire culmine dans des jeux d'eau, les fontaines, jets, rideaux d'eau dont la complexité est à son apogée. Le symbolisme des jardins renaissants est simplifié et limité à des références mythologiques : les allées sont rythmées par des statues à l'antique.

Dans un jardin à l'anglaise

Mais prenons la clé des champs de ce jardin peut-être un peu trop ordonné pour être admiré au clair de Lune. Traversons la Manche et allons dans un jardin à mi-chemin entre le jardin de curé et le jardin à la française.

Les jardins à l'anglaise s'organisent selon des cheminements sinueux ouvrant sur des points de vue pittoresques : ces points de vue sont des lieux où un peintre aimerait à poser son chevalet. Ils mettent en valeur à travers les points de vue un élément de la nature remarquable : arbre rare au feuillage coloré, tronc torturé, pelouse, ruisseau, étang, prairie ou même éboulis et précipice. L'organisation du jardin à l'anglaise en une succession de points de vue pousse les concepteurs à exploiter ou accentuer plutôt qu'à corriger les accidents du site. Les reliefs deviennent ainsi des belvédères, les escarpements des grottes. Les étendues sont travaillées en miniaturisation. Elles deviennent totalement symboliques de l'espace naturel à grande échelle qui fournit les moyens d'habitat et les denrées vitales fournies par les végétaux et les animaux. La forêt à bois de chauffage et bois de construction devient bosquet. La prairie à brouter devient gazon tondu. L'étang de pêche devient lac d'agrément. Le jardin est l'écrin de la demeure. La promenade dans

un jardin à l'anglaise laisse une grande part à la surprise et à la découverte. Pas d'allées rectilignes guidant les pas du promeneur mais plutôt une sorte « d'errance poétique ». Ce type de jardin n'est pas seulement un lieu clos. Il se veut paysage. Il se veut œuvre d'art.

Dans un champ d'herbes folles

Puis pousser une barrière au fond de ce jardin, elle ressemble à portail magique, encadré de beaux rosiers grimpant sur des treillis. Cela vous amène à un champ d'herbes folles.

- Lesquelles voyez-vous ?
- Lesquelles vous attirent ?
- Lesquelles voulez-vous cueillir ?
- Quelles tisanes, potions ou bouquet allez-vous en faire ?

“Pratiquer le jardinage est une activité qui relève du sacré.

Elle implique le respect de rituels : il faut suivre le rythme des saisons, accomplir des gestes dans un ordre précis.”

Jean-Marie Pelt et Paul Couturiau

29 - La forêt pour se reposer

La forêt offre un cadre idéal pour se reposer et se ressourcer. Vous aurez sans doute noté que, malgré vos pérégrinations d'un coin à l'autre de la forêt, vous vous sentez comme revigoré, comme après une bonne sieste sous un arbre. A l'inverse, en rentrant du travail vous pensez déconnecter en regardant ce qui passe à la télé ou en surfant sur internet, et vous vous sentez encore plus agité et épuisé qu'à votre arrivée. Avec le sentiment de ne pas vous êtes vraiment posé. "Poser le cerveau" peut induire un certain repos dans certaines circonstances, mais ce n'est pas suffisant.

Selon le médecin Sandra Dalton-Smith, auteur de « *Sacred Rest : Recover Your Life, Renew Your Energy, Renew Your Sanity* », nous avons besoin de repos :

- physique
- mental
- social
- créatif
- émotionnel
- spirituel
- sensoriel

La plupart du temps lorsqu'on pense au repos, il nous vient l'image de se détendre en ne faisant rien. Alors, quand nous sentons que nous avons besoin de repos, nous prenons des vacances à ne rien faire, nous tentons d'allonger nos nuits de sommeil... mais nous revenons de congés toujours fatigués et nos yeux sont toujours embrumés de fatigue. C'est peut-être parce que ce n'est pas le bon type de repos que nous nous accordons ? Voici les sept types de repos que le Dr Dalton-Smith a identifiés : comment repérer celui dont nous manquons le plus et comment assouvir ce besoin de repos. Là aussi, la forêt a tout ce qu'il faut pour nous aider à retrouver notre énergie, sur tous les plans :

Repos physique :

Les yeux qui se ferment tout seul, des bâillements fréquents, le moindre effort qui paraît insurmontable, même celui de monter les escaliers pour se rendre dans la chambre à coucher. La plus simple des solutions est de dormir : allez-vous coucher plus tôt, ne mangez pas trop tard, ne travaillez pas trop longtemps sur l'ordinateur dans la soirée... : veillez à votre sommeil, levez le pied sur votre routine sportive et allégez vos séances d'entraînement en préférant des séances de yoga doux. Prenez aussi le temps de prendre de grandes respirations tout au long de la journée.

C'est le moment de faire une bonne sieste au pied d'un arbre !

Repos mental :

Vous avez ouvert internet sans but précis une dizaine de fois depuis le début de la journée et vous êtes retrouvés happés sur Facebook ou Instagram pendant de longues de minutes, vous relisez la même page d'un livre plusieurs fois sans parvenir à lui trouver du sens, vous allez dans une pièce sans vous rappeler ce que vous étiez venu y faire, il vous semble impossible de vous concentrer suffisamment de temps pour finir le rapport urgent pour le bureau ? C'est de repos mental dont vous avez besoin. Pour cela, saupoudrez votre quotidien de mini-séance de méditation. Ou bien répétez-vous régulièrement un mantra qui vous aidera à vous régénérer mentalement. Un mantra que j'aime bien pour cela : *“Le corps obtient ce dont il a besoin.”*

Une promenade en forêt vous fera déconnecter de toutes les sollicitations usantes que votre mental vous fait ruminer.

Repos social :

Être en société peut être épuisant selon la compagnie dans laquelle nous nous trouvons. Si vous avez tendance à être compétitif, à vouloir être toujours performant, à montrer que vous êtes fort et que les autres peuvent compter sur vous à tout moment... il est peut-être bon de vous accorder le droit de faire tomber ces masques

régulièrement. En montrant vos failles aux autres, en passant du temps avec des vieux amis ou votre famille qui vous connaissent bien et à qui vous n'avez rien à prouver..., et aussi du temps en solo ! Pour être vraiment vous-même, sans vous sentir obligé de rentrer dans les rangs et de suivre les coutumes sociales qui vous drainent de votre énergie et de votre essence.

Une balade en solo dans la nature vous permettra de faire cette pause ressourçante.

Repos créatif :

Vous êtes toujours en train de penser à votre prochain projet, à de nouvelles solutions pour un problème qui vous tracasse, à une façon différente de penser la situation, à planifier la prochaine fête, trouver une nouvelle recette de cuisine, ... Vous utilisez votre créativité à longueur de journée et d'année, quel que soit le domaine, sans vous en rendre compte. Accordez-vous des pauses de temps en temps, pour laisser le temps aux idées de décanter : ne créez rien et soyez, pendant un temps, simplement consommateur. Lisez un bon roman, allez voir une expo, marchez en forêt, observez la nature... : régulièrement libérez la pression de la cocotte-minute de votre esprit créatif.

Dans la nature, l'inspiration s'invite à chaque regard : un tronc d'arbre à forme surprenante, le bruissement des feuilles dans le vent comme une douce chanson, la luminosité changeante à travers le feuillage...

Repos émotionnel :

Vous êtes d'humeur changeante, pouvant basculer en quelques minutes d'un fou rire à une crise de larmes, vous vous sentez nerveux, cherchez la petite bête pour vous disputer avec votre conjoint, fondez en larmes ou vous vous vexez à la moindre occasion. Prenez un temps pour vous reposer émotionnellement : en vous confiant à une oreille attentive et en vous déchargeant de ce trop plein d'émotions.

En forêt, les arbres seront vos compagnons de promenade, à qui vous pourrez confier peines et tracas.

Repos spirituel :

Vous vous sentez désœuvré, seul, avec un petit goût “ *d’à quoi bon ?* ” dans la bouche... Prenez un repos spirituel. Cela peut être en marquant des temps de prières, si cela est bon pour vous. Mais aussi, en trouvant un sens à ce que vous faites, en renouant avec la marche du cosmos, avec l’humanité, avec quelque chose de plus grand que vous. Et en regardant la Lune dans le ciel qui vous veille de ses rayons et vous suit lors de vos promenades lunaires.

Veillé par les arbres séculaires, gardiens de la mémoire de la Terre, vous retrouverez ce beau sentiment d’appartenance à la Nature et à l’Univers.

Repos sensoriel :

A notre époque, nous sommes sollicités de toutes parts : la radio, la télévision, internet... On nous en mets plein la vue et les oreilles, des couleurs vives, ses musiques tonitruantes. Si vous avez des migraines, que vous ne supportez plus les cris de vos enfants, les bruits de la rue quand elle est fréquentée... peut-être pourriez-vous vous accorder une petite pause sensorielle ? La plus simple des solutions est de faire une pause, loin des écrans. Lorsque vous avez besoin de faire une pause, ne vous précipitez pas sur Instagram ou Facebook, en mode portrait, mais plutôt faites une promenade pour observer l’horizon en mode panoramique.

Le vert calme des arbres, le chant mélodieux des oiseaux, la caresse délicate du vent... la forêt vous comblera tous vos sens, de façon douce et respectueuse.

Pénétrer dans une forêt, c’est s’offrir ces possibilités de ses sept repos. Flâner tranquillement, faire une sieste sous un arbre ou piquer un sprint pour vous vider la tête, vous chausserez des bottes de sept lieues pour récupérer toute votre énergie !

“Il y a plus dans les forêts que dans les livres.”

Bernard de Clairvaux

30 - La cérémonie du Thé

Pour conclure et laisser cette Lune des Herbes s'infuser, je laisse la plume à ma chère Candice : Au Japon, le bain de forêt se termine par "la cérémonie du Thé" qui ramène progressivement dans le quotidien pour marquer le retour à la civilisation.

Alors aujourd'hui, prévoyez les activités de votre sentier et préparez-vous un petit sac à dos qui contiendra votre carnet de notes, un crayon à papier, un mouchoir ou deux et votre thermos de thé. Vous aurez pris soin de préparer un thé dont vous aurez envie. Il peut s'agir d'une tisane du commerce ou de quelques herbes (menthe par exemple) de votre jardin. Rien ne vous empêche d'emporter aussi quelques biscuits ou fruits secs, un petit carré de tissu en guise de nappe etc...

A la fin de votre sentier, étendez votre carré de tissu (si vous en avez pris un), disposez quelques éléments naturels qui vous plaisent afin de décorer votre "nappe".

Servez-vous une tasse de thé ainsi qu'une pour la Nature. Prenez en main celle destinée à la Nature, soufflez légèrement dessus en la remerciant pour ce beau moment puis videz sa tasse au pied d'un arbre ou aspergez quelques endroits alentours par exemple.

Tout en dégustant vos biscuits et buvant votre thé, réfléchissez à ce que vous venez de vivre...

Puis, peu à peu, revenez à votre vie de tous les jours tout en gardant en vous les enseignements de ce sentier sylvatique...

Cette Lune des Herbes se couche ici, le sentier sylvatique prend fin. Nous sommes sortis de la forêt transformés et revigorés. Notre destin nous paraît soudain plus clair. L'été touche à sa fin, la luminosité change. Il est temps de prendre une dernière gorgée de ce thé de la forêt, et de reprendre nos promenades. Cette fois-ci, ceux seront les lunes d'Automne qui éclaireront nos pas.

“La sagesse de tout l’univers se trouve dans une tasse de thé.”

Proverbe touareg

La Lune des Moissons

Les journées sont encore chaudes. Dans un ballet savamment chorégraphié, moissonneurs et cueilleuses se saluent, vont et viennent pour ranger les récoltes dans sillons, granges et greniers. Tout le monde est affairé et œuvre à la tâche, sous la lumière éclatante d'un soleil brillant comme les blés prêts à être fauchés. Mais, quand la nuit tombe et que le souffle du vent chaud de fin d'été fait sécher la sueur sur le front des travailleurs de la journée, une ambiance de calme et de douce quiétude tombe sur la scène. Satisfait du travail accompli dans la journée, on s'autorise à profiter de ces moments de transition entre chien et loup. Autour de grandes tablées, on se réunit pour prendre le repas, chanter, danser... On profite de ces derniers instants d'été, dans une énergie expansive. Puis un basculement, presque imperceptible, opère. On s'assoit autour du feu, les yeux dans le vague.

Dans cette Lunaison, dont la Pleine Lune est la plus proche de l'équinoxe d'Automne, ou Mabon, selon la tradition wiccane, le temps est à la gratitude.

Pour savourer la transition des saisons, et celle particulièrement marquée de l'été vers l'automne. Lorsque les nuits étouffantes et collantes de l'été s'allègent par une brise fraîche, que le vert fier des feuilles se parsème de myriades de points colorés pour que nos forêts s'apprêtent à être ensevelies sous une vague de couleur pourpre, cannelle,... dont l'écume mousseuse rejettera les dernières tonalités estivales, que les effluves piquantes d'herbes sèches s'arrondissent des odeurs d'humus, de champignons, que les étals des marchés se remplissent de pommes, de raisins, de potirons... que des Fêtes des Moissons fleurissent à chaque place de villages.

C'est en ce temps sacré où la nature se met à nu, dans une beauté touchante, que nous allons cultiver un sentiment de gratitude.

Une invitation à profiter de chaque instant de la vie, saison après saison.

En ces temps de Moissons, apprêtez-vous à recevoir les bénéfices de vos apprentissages passés et à récolter les fruits de votre travail.

01 - Noter ses intentions

Les journées encore chaudes vont se rafraîchir brutalement. Les paysans, dont la journée est cadencée par le son des cloches, sonnait matin, midi et soir, reposent faux et outils pour un temps de prière. Un instant de grâce, comme suspendu, baigné par la paix et la tranquillité.

A l'ombre d'une meule de foin moissonnée, ils se tournent vers le Seigneur pour remercier sa Bonté. Encore un peu de foin à amasser et la nuit va bientôt faire cesser le travail.

Une nuit sans Lune, que les étoiles seules ne parviendront pas à illuminer suffisamment pour poursuivre ses tâches. Pas de faucille lunaire dans le firmament pour rappeler aux travailleurs de la Terre la dure journée passée au champ.

Ce repos imposé est bénéfique, attendu et béni. C'est un instant pour faire le vide et refléter en nos intérieurs cette douce obscurité en plongeant au plus profond de nous-même.

Sur un morceau de papier, écrivez une liste de 10 intentions que vous souhaiteriez voir se réaliser au cours de la prochaine lunaison.

En cette lunaison de la Moisson, nous allons récolter l'abondance et pratiquer la gratitude.

Je vous propose d'ajouter à cette liste les vœux suivants :

- *J'avance vers ma Réalisation.*
- *Je suis confiant et progresse sereinement sur ma Voie.*
- *Je suis à l'écoute de mon intuition, de mon corps et de mon âme.*

Recopiez cette liste en deux exemplaires : l'un d'entre eux sera enterré lors de la Pleine Lune, et le second sera brûlé en Lune balsamique, juste avant que la Lune ne disparaisse, une fois encore, du ciel.

Et profitons d'un repos nocturne bien mérité, une trêve pendant la moisson.

Nos listes de vœux lunaires sous nos oreillers, endormons-nous dans le confort de notre lit.

Demain, nous commencerons notre parcours lunaire, et entamerons la moisson de nos vœux lunaires, pour ne plus jamais nous voir coucher sur la paille.

*“L'automne est un andante mélancolique et gracieux
qui prépare admirablement le solennel adagio de
l'hiver.”*

George Sand

02 - Anticiper le point d'orgue de sa journée

L'Angélus du matin a sonné. Il est 6 heures et les moissonneurs, déjà levés et prêts à accomplir leur travail, s'offrent un moment de recueillement. En attendant que la Lune apparaisse dans le ciel, mettons déjà un peu d'or et de lumière dans notre cœur. Écoutons les cloches virevolter et tenons ce point de musique en élévation dans les airs avant d'entamer de plain-pied, le jour qui s'annonce. Dans cet instant suspendu, afin de commencer la journée dans une dynamique positive, anticipez à l'avance le point d'orgue de votre journée.

L'objectif est de déterminer quel sera ce moment particulier où un sourire se dessinera sur votre visage, cet épi de blé un peu plus doré que les autres qui emplira votre cœur de légèreté, cet instant qui vous transportera hors du temps... Nul besoin que cela soit quelque chose de grandiose, cela peut être juste apprécier un thé à la fin de la journée, discuter avec une amie, se changer les idées en faisant une promenade... Tout cela dans le but d'apprécier vraiment le moment lorsque celui-ci se produira et d'avoir, dès le matin, une raison de vous réjouir de la journée qui s'offre devant vous. Et puis, ce soir, si vous le souhaitez, notez-le dans votre carnet. Cela pourra être une façon de se créer une banque de souvenirs mémorables, tous les jours. Et si ça se trouve, bien sûr, d'autres moments encore plus joyeux se seront produits, mais ce qui est sûr, c'est que vous aurez au moins un instant remarquable, pour vous, où tous vos sens seront aiguisés et dédiés à son appréciation.

Si vous le souhaitez, renouvelez cet exercice chaque jour.

“Il y a des sons d'orgue tellement profonds que l'on ne les entend pas, on les perçoit seulement comme une légère vibration dans sa chair.”

Jens Christian Grøndahl

03 - S'entourer de personnes inspirantes

Pour que cette lune des Moissons soit abondante, il est aussi indispensable de savoir s'entourer de travailleurs efficaces. Devant l'étendue des champs à moissonner, des terres à labourer, des vergers à récolter... Prétendre que l'on peut amasser toutes ces richesses sous nos pieds serait bien ambitieux !

Certes, vous êtes au cœur de vos projets : vous êtes la main qui va cueillir le fruit et va faucher le blé, mais pour préparer l'hiver et remplir les greniers, c'est de bien plus de bras qu'il faudra. Vous pourrez réussir à amasser, seul, quelques provisions, mais vous allez gaspiller de l'énergie et du temps. Trouvez-vous un mentor et osez lui demander de l'aide.

Retrouvez les vertus de l'apprentissage et soyez compagnon de quelqu'un qui vous inspire. De quelqu'un qui vous incitera à vous mettre sur la pointe des pieds pour être à la hauteur des espérances placées en vous.

De quelqu'un qui vous forcera à voir au-delà des barrières mentales que vous vous mettez.

A ses côtés, vous apprendrez son art. Tel un alchimiste, vous sublimerez vos compétences.

Peu à peu, vous passerez d'apprenti à maître. Ainsi vous gagnerez le privilège de former vous aussi d'autres apprentis et transmettre votre contribution à l'humanité.

Entourez-vous aussi de votre propre guilde bienfaisante et encourageante. Dans cette guilde, se trouvent les personnes qui voient le meilleur en vous. Peu importe que votre mentor ou les personnes de votre guilde soient célèbres ou reconnus. Leur rôle est simplement d'être à vos côtés et de partager vos valeurs et vos ambitions. De cette guilde, émanera une sagesse qui transformera votre vie. Soyez dans un esprit d'ouverture, restez concentré sur vos

objectifs et vous verrez que les bonnes personnes viendront d'elles-mêmes à vous.

Cela peut être aussi en poussant la porte des endroits où des personnes positives se rencontrent : comme des studios de yoga, des clubs de randonnée, des cercles de paroles, des cours de danse, des conférences sur des sujets qui vous passionnent...

Créez autour de vous ce cercle de travailleurs de la Terre, positif et engagé, qui saura vous épauler pour récolter d'abondantes moissons.

“Soyons reconnaissants aux personnes qui nous donnent du bonheur ; elles sont les charmants jardiniers par qui nos âmes sont fleuries.”

Marcel Proust

04 - Écrire une lettre de remerciement

Cette lunaison est placée sous le signe de la gratitude. Prenez votre plume pour écrire une lettre de remerciement. Mais cette lettre de remerciement est une lettre un peu spéciale car c'est la future version de vous-même qui a accompli ses rêves qui la rédige. Quant au destinataire, choisissez une personne, réelle ou imaginaire, qui a été importante lors de la réalisation de vos rêves.

Dîtes-lui merci.

Merci pour ce qu'il vous a apporté, merci pour avoir été là sur votre chemin, merci pour avoir cru en vous et vos rêves, merci pour ses conseils. Imaginez les moments merveilleux passés ensemble et laissez-vous envahir par un sentiment profond de gratitude envers elle. Placez-vous dans une attitude de gratitude envers elle et si vous ne parvenez pas à ressentir cela, demandez-vous pourquoi. C'est aussi une façon de pouvoir noter d'éventuels blocages, de mettre le doigt sur certaines peurs, certaines déceptions...

Interrogez-vous alors sur les façons d'adoucir ces moments difficiles. Cela vous permettra aussi d'ajuster votre trajectoire en fonction de ses ressentis et d'éviter certains écueils. Vous pourrez affiner ainsi vos projets. Ils vous seront plus accessibles et la voie vers leur réalisation vous semblera plus dégagée.

Peut-être au cours de votre chemin, aurez-vous la surprise de voir cette personne apparaître, au détour d'un virage. Ce sera alors l'occasion de lui remettre cette lettre en main propre !

“La gratitude peut transformer votre routine en jours de fête.”

William Arthur Ward

05 - Fêter ses victoires

S'il est important de travailler à la moisson, il est aussi nécessaire de savourer ses victoires. Pensez à ces grands banquets où les paysans étaient conviés, dans le château, par le seigneur du domaine, afin d'être récompensés du travail accompli. Ou encore à ces longues veillées chaleureuses, où le grain à l'abri dans les greniers, tout le village faisait bombance et poursuivait la soirée avec des danses et des lectures de contes.

Alors, vous aussi, quand la journée est finie, quand vous avez accompli ce que vous avez en tête, quand une bonne nouvelle arrive... ne soyez pas avare de votre plaisir et savourez toutes ces victoires. Même si vous êtes les seuls à vous en rendre compte : même si cela se passe dans vos pensées et que vos progrès sont décelables par vous seul. Offrez-vous une séance de massage, un bouquet de fleurs, un repas au restaurant... Ou simplement une petite pause avec un thé et un bon livre. Juste histoire de dire à votre cerveau et à l'Univers, que vous reconnaissez et appréciez vos avancées. Inconsciemment et ainsi récompensé, votre cerveau s'évertuera à reproduire les schémas qui vous ont mené à ces réussites, peu importe leur grandeur. Tandis que pour l'Univers, cela signifiera que vous honorez ce qu'Il vous apporte.

“Faites la fête avec tout votre corps, avec tout votre être.

Et tant pis si vous y laissez quelques plumes.

Ça repousse !”

Sophie Chauveau

06 - Se mettre au service des autres

Dans la visualisation de vos objectifs, je vous invite à voir en quoi vos vœux peuvent être reliés à une cause supérieure.

A qui peuvent-ils servir au-delà de vous-même ?

Cela peut être vos enfants, vos amis, vos clients, vos patients ou même le monde entier. La moisson du blé dont la farine fera le pain sur la table d'un enfant et dont les tartines feront le bonheur et le réconfort avant de partir à l'école. La vendange d'un raisin dont le vin célébrera les noces d'un amour partagé.

Lorsque vous tracez votre propre chemin, faites en sorte de laisser des empreintes qui contribueront à l'avancée tout entière de l'humanité. Cela vous aidera, même dans les moments difficiles, de continuer à avancer, à découvrir le chemin, quitte à devoir utiliser la faux pour tracer son sillon. Lorsque vous douterez, que vous vous sentirez fatigué, que votre motivation commencera à faillir, que la peur d'être jugé vous fera douter de vos vœux... Gardez en tête que vous œuvrez pour le bien commun et que ce n'est pas seulement pour vous que vous faites tout cela.

Vos contributions serviront à l'humanité, que ce soit par votre art, votre ferveur et votre consécration à ces objectifs. Comme nous l'avons vu, cela peut simplement être d'avancer dans vos connaissances, en passant d'apprenti à maître pour pouvoir ensuite transmettre vos savoirs. Tout cela fera tache d'huile et rayonnera bien au-delà de votre personne, dans l'espace et dans le temps.

“Personne ne se lasse de recevoir un service.

Or, rendre service est agir conformément à la nature.

Ne te lasse donc point de te rendre service en obligeant les autres.”

Marc-Aurèle

07 - Savourer la pomme

La pomme est le fruit de l'automne. Emblème de la connaissance, c'est dans ce fruit défendu qu'Eve, première femme de l'humanité, croqua. Dieu l'expulsa avec son compagnon, Adam, hors du jardin d'Eden. Privés des fruits de l'arbre de la vie, il les rendit tous deux mortels. Le fruit défendu n'est pas explicitement cité dans la Bible, mais la tradition chrétienne occidentale a identifié l'arbre à un pommier. D'une part, car la pomme se retrouve dans l'anatomie humaine : la pomme d'Adam chez les hommes, la pomme assimilée au sein d'Eve chez les femmes. D'autre part, en latin les mots "le pommier" (mālum) et "le mal" (mālum) sont homophones.

La pomme peut être empoisonnée au sens propre : comme la pomme rouge, couleur sang, que la méchante Reine offrit à Blanche-Neige.

Toujours d'une réputation sulfureuse, c'est la Pomme d'Or qui mena à la Guerre de Troie : cette Pomme était le trophée que devait remporter la plus belle des déesses, entre Héra, Athéna et Aphrodite. Pourtant, sa rondeur pleine et son goût sucré inspirent amour et érotisme. C'est le parfait symbole de la fécondité.

Junon, déesse protectrice des femmes, en est la garante lorsqu'elle tient en ses mains cette emblème en la pomme de grenade. Dans la mythologie grecque, elle fut créée par le dieu Dionysos, puis offerte à Aphrodite, la déesse de l'Amour. Les pommes sont les fruits de l'Amour qui sont souvent utilisés en divination afin de trouver son partenaire. Essayez ces divinations, si vous êtes à sa recherche ou pour vous amuser :

- Épluchez la pomme en faisant uniquement une pelure. Laissez tomber la pelure sur le sol. La lettre formée sera l'initiale de votre amoureux.
- A minuit, coupez une pomme en 9 morceaux. Allez dans une pièce sombre, munie d'un miroir. Mangez 8 morceaux devant le

miroir et jetez le 9ème par-dessus votre épaule : vous devriez voir apparaître la face de votre amant dans le miroir.

C'est aussi un symbole d'immortalité. Dans la mythologie nordique, Idunn, déesse de la Jeunesse et de la Fertilité, est la gardienne des pommes de jouvence. En effet, les dieux de la mythologie nordique étant mortels. Seules les pommes de jouvence d'Idunn peuvent leur permettre de vivre jusqu'au jour du Ragnarök, jour prophétique de la fin du monde. Quand ils se sentent vieillir, ils en consomment une et ils conservent ainsi leur jeunesse.

Alors, prenez une pomme et croquez-la pleinement. Laissez-vous envahir par ses notes sucrées ou acidulées. Fermez les yeux quelques instants et tentez de déceler toutes les saveurs venant à votre palais.

Notez les images qui vous viennent en tête, qu'elles vous parlent d'amour, de connaissances ou de jeunesse. Demandez-vous en quoi ces images peuvent vous guider sur votre chemin.

Soyez particulièrement attentif à toutes les pommes que vous croquerez en cette Lune des Moissons.

Faites des siestes sous les pommiers et notez vos rêves. Surtout, si comme Newton, une pomme vous tombe sur la tête.

Et puis, dans notre voyage lunaire, ne trouvez-vous pas que la Lune qui s'arrondit ressemble à une belle pomme Golden qui aurait été croquée à pleines dents !

“Chaque pomme est une fleur qui a connu l'amour.”

Félix Leclerc

08 - Revivre Lughnasad : la moisson du Pain

Pour fêter l'abondance des récoltes, il est de tradition de fabriquer un pain. C'est le Lammas (du vieil anglais hlaf-mas) qui signifie la « messe du pain ». Même si Lughnasad est traditionnellement fêté le 1 août, se remémorer cette célébration païenne prend tout son sens en cette Lune des Moissons.

Lughnasad est la fête de « Lug », le Roi Soleil celtique et Dieu de la lumière, que l'on honorait pour qu'il tienne son rôle en veillant à l'éternité des cycles de mort et de renaissance et à la pérennité des récoltes. La première gerbe de blé était coupée, solennellement, à l'aube. On en retirait de la farine de blé pour confectionner une miche de pain, appelée le Pain des Moissons. Quant à la dernière gerbe de blé, elle était coupée cérémonieusement au coucher du soleil. On en faisait une poupée de blé, qui circulait joyeusement dans tout le village et présidait la fête qui s'ensuivait. Cette poupée était habillée en princesse, si la récolte avait été bonne, ou vêtue de haillons, si la récolte avait été mauvaise. Cette poupée était ensuite mêlée aux graines pour l'ensemencement de l'année à venir. Cela symbolisait le retour à la Terre et le passage de l'abondance, moisson après moisson.

Faites-vous-même votre propre Pain des Moissons. Trouvez une recette qui vous inspire et pétrissez la pâte en y mettant toute votre gratitude. Transférez toute votre énergie positive et partagez ce pain avec votre communauté. Si le cœur vous en dit, vous pouvez accompagner ce pain d'hydromel, la boisson des Dieux, de chouchen, celle des druides bretons, d'une gorgée des premières bières d'Octobre ou bien encore d'un verre de jus de raisin primeur.

Le pain est aussi le symbole de la vie : de la graine qui meurt à l'épi qui germe et sera fauché à la moisson suivante. C'est la base du repas. Pour les Chrétiens, c'est le corps du Christ. Bethléem, ville de naissance de Jésus signifie d'ailleurs « maison du pain » en Hébreu.

Dans l'Égypte antique, Osiris présidait au grain. De ses prières, coulait l'eau qui arroserait le grain. Osiris qui ressuscite est représenté par la croissance d'épis de céréales poussant sur son corps momifié.

Son histoire est comme le grain enterré lors des semailles qui ressuscite lors de la moisson suivante.

Le grain est fécondé par l'eau dans le sol puis, lors des récoltes, il est démembré par les faucilles des faucheurs.

Les Égyptiens voyaient ainsi en le cycle de la germination du grain une métaphore du cycle de la vie, de la naissance à la mort, de la conception au retour à la Terre. Alors mettez la main à la pâte !

Inspirons-nous de ces rites agraires. En laissant lever le pain, profitez-en pour ancrer ces instants de gratitude : devant les moissons récoltées et celles à venir. Puis savourez ce pain à la sortie du four, avec une belle couche de beurre dont l'or viendra fondre sur la mie chaude et moelleuse, entouré des personnes qui vous sont chères.

“La lune est le pain à cacheter de la nature.”

Louis Auguste Commerson

09 - Chérir les moissons de sa journée

En cette journée, profitons et rêvons simplement de la moisson reposant déjà dans nos greniers ou qui sera bientôt récoltée et soyons satisfaits des travaux accomplis. Le dur labeur que vous menez, l'énergie que vous investissez, les luttes internes que vous livrez... même si, pour l'instant, personne ne semble encore les remarquer, tout cela va porter ses fruits et éclater au grand jour dans de délicieuses victoires.

En ce temps des Moissons, apprêtez-vous à recevoir les bénéfices de vos apprentissages passés et à récolter les fruits de votre travail.

Amusez-vous à semer la gratitude tout au long de vos journées :

Une gratitude par anticipation : avant de poser le pied à terre, avant d'ouvrir les yeux, dans ce délicieux état où les rêves se mélangent au monde réel, pour cette fabuleuse journée, remplie d'espoirs et de possibilités, qui s'ouvre devant vous.

A chaque repas, remerciez le cuisinier pour sa préparation, l'agriculteur pour ses récoltes, la Terre pour les vivres qu'elle nous accorde. Toutes les personnes dans l'ombre du décor, mais qui font que notre vie est plus douce et plus harmonieuse.

Et puis le soir, revenez sur votre journée et remémorez-vous "Trois Bonheurs du jour".

Si vous manquez d'inspiration, simplement dites-vous : "Merci pour cette journée".

"Les anecdotes sont un champ resserré où l'on glane après la vaste moisson de l'histoire ; ce sont de petits détails longtemps cachés."

Voltaire

10 - Vivre la gratitude dans son corps et l'honorer

Notre corps, quelle que soit sa forme et peu importe notre santé, est parfait tel qu'il est. Il est ainsi qu'il doit être en cette saison. C'est le fruit de nos efforts physiques, mais aussi de nos émotions vécues.

Imaginez votre corps comme un grenier où ont été rangées toutes les récoltes des saisons passées, représentant toutes les émotions fortes ressenties au cours de notre existence.

Dans ce grenier bien achalandé, se trouvent des tonneaux de vins, des bottes de paille, des fruits en caquettes, mais aussi des liqueurs, des fleurs séchées, des chapeaux de paille... Toute la palette des émotions y est entreposée.

Tendez ainsi plus souvent l'oreille pour écouter ce que votre corps a à vous dire. Devenez un explorateur de vos émotions en interrogeant votre corps. Trouvez un moment pour vous poser et ressentir le mouvement de votre ventre au gré des respirations, le trajet de l'air entrant par vos narines, votre cœur qui bat... Prenez conscience des milliers de capteurs sensoriels disséminés sur votre peau et de toutes les informations qu'ils envoient à votre cerveau.

Et, lorsqu'une émotion montera, posez-vous la question : où se fait-elle sentir ?

Que ce soit de la joie avec des papillons dans le ventre, de la peur avec le cœur qui s'accélère, du plaisir avec un sourire qui se dessine sur les lèvres... Sans forcément chercher à changer quoi que ce soit, mais simplement pour en prendre note. Ainsi, ne mettez pas d'étiquette sur vos émotions, ni ne les classez pas comme « négatives » ou « positives », laissez-les s'exprimer quelles qu'elles soient, même si c'est de la colère, de la douleur, de la culpabilité, de la honte.... Acceptez vos émotions, elles ont toute une utilité.

Regardez simplement, avec curiosité, où et comment elles s'expriment dans votre corps.

Apprendre à écouter les signaux de notre corps permet de se recentrer et d'éviter de se laisser emballer par les élucubrations du mental, qui part parfois un peu trop vite dans ses pensées.

“La critique peut être désagréable, mais elle est nécessaire.

Elle est comme la douleur pour le corps humain : elle attire l'attention sur ce qui ne va pas.”

Winston Churchill

11 - Se relier au Jaune : couleur de la Moisson

Le jaune est le symbole de la lumière et de la pureté. Sa vibrance évoque la jeunesse, le bonheur, l'hospitalité. Jaune comme le soleil. Jaune comme l'huile, symbole de la bénédiction et du bonheur. Comme les épis de blé ou les grains de maïs dont les farines font le pain. Comme un champ de tournesol ou de colza. C'est la couleur du Chakra du plexus solaire, Manipura. Ce Chakra est associé à la volonté et à l'ego. La volonté d'avancer pour moissonner et avancer vers ses objectifs. C'est la couleur des champs de tournesols ou de colza. C'est aussi la couleur de l'Or. En Chine, cette couleur était réservée à l'Empereur.

En France, c'était la couleur du Roi Soleil. Alors, relions-nous à l'Abondance. Lorsque vous relirez ou écrirez votre liste de vœux lunaires, visualisez cette couleur et ayez en tête ce mot : "**Abondance**".

Cela vous ouvrira de nouvelles inspirations. Avec une lunaison des Moissons chaleureuse, lumineuse et abondante.

“Ce qu'il y a parfois de beau avec l'automne, c'est lorsque le matin se lève après une semaine de pluie, de vent et brouillard et que tout l'espace, brutalement, semble se gorger de soleil.”

Victor Lévy-Beaulieu

12 - S'autoriser à voir petit

Cette Lune est placée sous le signe de l'Abondance, mais que cela signifie-t-il vraiment pour vous ?

- Est-ce abondance de richesses, de biens matériels, de récoltes ?
- En avez-vous vraiment l'utilité et le besoin ?
- Cela fait-il vraiment partie de votre chemin de vie ?

A quoi serviront ces caves et greniers remplis, si vous n'avez pas le temps, la compagnie ou la sagesse pour apprécier ces provisions ? Et même si vous faites de la place pour profiter de ces trésors, que vous les partagiez ou que vous progressiez spirituellement pour jouir de leurs vertus ; tous ces efforts seront vains si vous n'appréciez pas l'essence même du travail qui mène vers ces moissons. Il n'est nul besoin de crouler sous de l'or pour avoir une vie riche et remplie. On se met la pression pour toujours aller plus loin, pour être plus performant, pour jouer dans la cour des grands, pour avoir plus d'argent, plus de reconnaissance, être fort et faire face peu importe les circonstances, de faire toujours plus et mieux. Alors, choisissez des objectifs, peut-être plus petits, plus modestes, mais qui seront bien plus sacrés à vos yeux car la route vers leur progression sera joie et bonheur.

Il est vrai que, parfois, il est bon de viser haut, de faire des efforts inhabituels, d'explorer des pistes audacieuses. Car, en certaines périodes, c'est exactement ce qu'il faut pour se rendre compte de ce que l'on est capable de réaliser et pour nous inciter à faire ce pas qui peut changer notre trajectoire.

Mais, parfois aussi, il faut juste laisser les champs en jachère, patienter et laisser le temps faire son œuvre.

Identifiez ce juste milieu entre travail et repos qui vous permettra d'avancer malgré les difficultés. La dose appropriée entre ambition

et modestie. Entre grandeur démesurée et petitesse. C'est d'ailleurs ce que la Lune nous invite à faire : à naviguer entre phase d'action et de repos, entre croissance et décroissance, à atteindre le haut de la vague, puis se laisser porter en son creux. Sans se faire entraîner dans le tourbillon des eaux tumultueuses de la productivité à tout prix, de se sentir dans l'obligation de faire toujours plus, d'embrasser des ambitions qui ne sont pas les nôtres, de sombrer dans le piège de la comparaison, de l'autocritique, du perfectionnisme...

La Lune incarne, tour à tour, l'apaisante Guérisseuse après la conquérante Guerrière. Elle sait se préserver quand il le faut, et se faire toute petite, invisible, même.

A l'entrée de l'automne, ce retrait prend tout son sens. La nature nous invite à retourner à l'essentiel. Les arbres se délestent de leurs atours feuillus trop pompeux pour retourner vers leurs racines.

Elle nous donne la permission de reconnaître nos propres besoins et désirs, même si aux yeux du monde, ils peuvent sembler frivoles, égocentriques ou "trop petits". Il est salutaire de s'accorder la permission de « voir petit », de ne pas avoir à révolutionner le monde, mais juste suivre son petit bout de chemin, même s'il n'ouvre que sur le champ derrière la maison.

C'est déjà un merveilleux horizon !

“On a besoin de patience avec tout le monde, mais particulièrement avec soi-même.”

Saint François de Sales

13 - Observer la nature

Au fil de cette lunaison des Moissons, l'Automne et son énergie vont devenir de plus en plus présents. Déjà, la longueur du jour commence à décliner sensiblement, les températures nocturnes rafraichissent, les châtaignes jonchent le sol égayé par quelques crocus d'automne qui tranchent de leur couleur vive ce tapis marron. La douce Déméter, déesse de l'agriculture, appose à cette période son énergie calme et introspective. Accordez-vous un temps d'observation de la nature pour vous interroger sur les enseignements que vous pouvez en tirer. Continuez ce travail de préparation vers l'automne en offrant à vos yeux la beauté de la nature et mettez cela dans votre cœur.

Que signifie pour vous les feuilles qui tombent ? Les couleurs dont se parent les arbres ? Les jours qui raccourcissent ? Quel est la voie que vous semble montrer la nature ? Et comment pourrez-vous l'imiter et l'honorer ? Êtes-vous prêt à vous défaire de certaines choses pour vous préparer au repos et aller à l'essentiel ? Sans tout chambouler, simplement s'interroger sur ces questions, en faisant quelques pas et en observant la nature. Pour accepter et apprécier pleinement chaque saison. Malgré le vent, la pluie, la nuit...

Cela donnera lieu à de beaux moments introspectifs, en notre intérieur, pour s'émerveiller à chaque instant des ressources de la Nature et des possibilités infinies qu'elle crée.

“Regardez profondément dans la nature, et alors vous comprendrez tout beaucoup mieux.”

Albert Einstein

14 - Célébrer la Pleine Lune

La Lune est pleine. Elle ressemble à une meule de foin, toute ronde et dorée.

Elle symbolise le labeur de la première partie du cycle. Les paysans sont soulagés, les charrettes sont rangées, les chevaux de labour se reposent dans les étables. Caves, greniers et celliers sont emplis de gerbes de blés et de fruits mis à sécher, cuits dans un moût de raisin ou confits au miel. C'est le moment des riches heures.

La fête qui clôturait les moissons était appelée l'« Aoustée ». Tout le village faisait bombance pour s'emplir le ventre et qu'il devienne aussi rond que la Lune, ce soir. Réjouissez-vous de vos moissons de ce cycle.

Allez sous la Lune vous baigner de ses rayons, brillant d'un jaune paille doux et lumineux et enterrez vos vœux lunaires. Ce faisant, vous vous détachez symboliquement d'une attente trop impatiente de leurs réalisations.

La suite du cycle lunaire sera en partie consacrée à embrasser pleinement l'Automne et sa symbolique.

“Le temps des citrouilles c'est le temps idéal, en automne

pour cueillir de belles grosses pommes.

Les feuilles colorées se sont envolées.

Les citrouilles découpées décorent la maison hantée.

Quand je vois un zombie passer

l'Halloween me fait frissonner.”

Arnaud Desjardins

15 - Célébrer la fête de la Mi-Automne

Le festival de la Mi-Automne (Zhongqiu Jie) est un jour de fête Taoïste qui est célébré le 15ème jour du 8ème mois lunaire, vers l'équinoxe d'automne. Il vient de la dynastie des Shang qui vénérât la lune et avait fixé cette date comme étant le moment où la lune est la plus brillante et la plus ronde.

C'est un moment très important du calendrier chinois. Comme en Europe, les paysans célèbrent la fin des récoltes et les gens se réunissent en famille pour admirer la beauté de la lune d'automne à son apogée.

C'est aussi l'occasion de préparer des Moon cakes : un gâteau traditionnel chinois en forme de lune et fourré avec des noix, des dattes, des amandes ou des écorces d'oranges. Afin de célébrer cette date, faites des Moon cakes en famille ou avec vos amis.

Profitez-en aussi pour lire et découvrir la légende de Chang'e, la déesse chinoise de la Lune.

"En des temps très lointains, la Terre était entourée de dix soleils dont la mère était la femme de l'empereur céleste oriental. Elle allait souvent baigner ses dix enfants dans la Mer de l'Est, et après leur avoir donné le bain, neuf des Soleils étaient posés sur l'arbre afin de se reposer, et le dixième devait illuminer la terre à l'aube et donner la lumière et la chaleur au monde. Mais un jour, les dix soleils sont apparus en même temps dans le ciel, on ne pouvait pas ouvrir les yeux à cause de la lumière éblouissante. La chaleur torride desséchait la terre, détruisait les récoltes, le peuple mourrait peu à peu.

Un habile archer nommé Hou Yi mit fin au chaos. Il monta au sommet du mont Kunlun, tira à l'arc neuf soleils et ordonna au dernier soleil de se lever et de descendre régulièrement tous les jours. Grâce à son acte héroïque, le peuple recommença à

prosperer. Il fut grandement reconnaissant envers Hou Yi pour sa bravoure. Beaucoup de gens venaient le reconnaître pour maître, dont Peng Meng qui devint un de ses disciples.

Hou Yi était marié à une magnifique femme qui s'appelait Chang E. C'était un couple apprécié par le peuple. Un jour, Hou Yi partit pour une expédition au mont Kunlun pour rendre visite à un ami. En route, il rencontra l'impératrice céleste Wang. Celle-ci lui donna un sachet de remède miraculeux en lui disant qu'après avoir pris ce remède, on pourrait devenir un génie, et en partageant avec l'autre, on pourrait devenir immortel. Hou Yi ne voulait pas se séparer de sa femme, par conséquent, il décida de partager le remède avec elle. Une fois rentré, il donna le remède à sa femme. Tous les deux décidèrent d'en prendre ensemble dans la nuit de la mi-automne pour devenir un couple d'immortels heureux, mais Peng Meng, l'apprenti, jaloux et envieux de l'archer, s'aperçut tout.

Trois jours plus tard, Hou Yi sortit avec ses disciples pour chasser, tandis que Peng Meng feignit d'être malade pour rester à la maison. Lorsque Hou Yi fut hors de la maison, Peng Meng, un couteau dans la main, força Chang E à lui donner le remède. Face à la menace, Chang E n'avait d'autres choix que d'avalier le remède. Elle se jeta par la fenêtre, mais comme elle était immortelle, elle ne tomba pas mais s'envola et rejoignit la lune.

En rentrant chez lui, Hou Yi fut plongé dans une affliction extrêmement profonde. Il tua Peng Meng avec son épée. Il cria sans cesse au ciel le nom de sa femme. Puis, il aperçut étonnamment que ce soir la lune était particulièrement claire et brillante et qu'il y avait une silhouette ressemblant à Chang E qui dansait dans la lune. Il courut de toutes ses forces après la lune, mais ne put l'attraper. Hou Yi fit installer une table à encens sur laquelle il mit des sucreries et des fruits que Chang E aimait manger, pour exprimer la nostalgie de sa femme dans la lune. Après avoir appris cet événement, les villageois mirent aussi en place une table à encens pour prier Chang E de bénir leur bon augure et leur bonheur. Dès lors, présenter ses

vœux à la lune en mi-automne est devenu une coutume populaire qui s'est transmise jusqu'à nos jours."

Les enfants chinois croient très fort qu'il y a une très belle femme qui vit sur la Lune. Si la Lune est claire, essayez, vous aussi, de l'apercevoir.

"Le vrai bonheur est sans doute dans la simplicité des cœurs, loin des vanités et des fausses ambitions."

Paul Javor

16 - Accepter le mystère

Imprégnez-vous de l'atmosphère changeante de l'été à l'automne : il y a une sorte de magie qui emplit l'air : profitez de celle-ci ! Samhain, le Nouvel An des Sorciers et Sorcières, est fêté en cette lunaison.

A cette époque, on dit que le voile entre notre monde et celui des esprits est le plus fin. Une atmosphère magique et mystique se fait de plus en plus sentir. Les températures deviennent mordantes de fraîcheur et on a envie de vite rentrer en nos foyers pour éviter de se faire croquer le bout du nez, tout rouge et parfois coulant. De nos fenêtres, bien au chaud, on peut observer la nature qui s'apprête à s'endormir en passant ses habits de nuits, d'or et d'ocre, avant de se dénuder complètement pour le grand repos.

La mort rôde. Et les feuilles des arbres sont les premières victimes.

Cependant, ne considérons pas cela comme macabre mais plus comme une proposition de regarder à l'intérieur de soi. C'est une opportunité de voir la mort sous un autre aspect : moins dramatique, moins solennelle, plus fascinante et plus naturelle. Un rappel que la nature a ses lois auxquelles on ne peut déroger. Qu'il est temps d'accepter le mystère, de lâcher-prise. Même si c'est un saut vers l'inconnu : comme les feuilles qui tombent de l'arbre pour s'en aller couvrir les sols.

“Dis-moi qui tu hantes, et je te dirai qui tu es.”

Miguel de Cervantès

17 - Utiliser l'Automne pour se libérer

Comme les feuilles tombent, l'automne invite à apprécier la beauté de la légèreté et du lâcher-prise. C'est un moment où l'on se découvre peu à peu comme les arbres : on retrouve de la simplicité et une certaine mise à nu qui peuvent nous aider à l'introspection. C'est aussi la période idéale pour engranger les bienfaits des récoltes de l'année et se préparer à goûter à tout leur potentiel.

Revenons en arrière et redonnons du sens à cette saison, aux temps où nos ancêtres déterminaient ce dont ils avaient besoin pour affronter l'hiver et remplir les greniers, comme le font encore actuellement certains animaux sauvages. Aux trépidations de l'été, succèdent les moments de recueillement de l'automne. Ces temps sont des moments privilégiés pour des séances d'introspection.

Alors, nous aussi faisons une liste de nos récoltes intérieures : toutes les expériences que nous avons réussies les saisons passées et interrogeons-nous :

- Qu'avons-nous retiré de nos expériences passées ?
- Quels projets souhaitons-nous faire avancer et qui pourraient profiter de nos qualités ainsi développées ?
- Souhaitons-nous développer d'autres objectifs par rapport à ces expériences acquises ?

Comme les arbres se mettent à nu pour se reposer salutairement en hiver, nous aussi mettons nous à nu devant ces réflexions, et prenons ce temps pour nous, pour ralentir et être reconnaissant des récoltes que nous avons pu faire.

Ou peut-être juste penser à l'automne, se rêver en arbre et se demander quelles sont nos feuilles mortes qu'on voudrait laisser aller au vent ?

Prendre un instant pour fermer les yeux, se sentir bien ancré au sol, imaginer des racines sortir des pieds, traverser l'écorce terrestre

pour venir puiser l'énergie au creux de la Terre.

Se sentir gentiment balancé dans le vent et laisser partir les feuilles mortes qui nous encombrent.

“J’ai tendu des cordes de clocher à clocher ;

des guirlandes de fenêtre à fenêtre ;

des chaînes d’or d’étoile à étoile et je danse.”

Arthur Rimbaud

18 - L'automne : préservation, protection et confort

L'Automne représente un retour aux sources, la joie de retrouver le confort de son foyer lorsque le vent a soufflé et que la nuit est tombée, soir après soir, de plus en plus tôt. Et si les arbres se dénudent, les couches de vêtements se superposent sur nos peaux. En automne, nous avons instinctivement besoin de confort et de se sentir protégé. C'est le moment de vous demander ce qui vous réchauffe et vous fait sentir en confiance. Comme les animaux, préparez votre foyer pour en faire un cocon apaisant. L'été est passé, nous migrons nous aussi vers le confort de nos intérieurs. Dans nos foyers et dans nos corps.

C'est aussi le moment de repenser nos routines. En Médecine Traditionnelle Chinoise, l'Automne est la saison du métal, rigide et structuré. Comme des habitudes bien ancrées qui peuvent devenir rassurantes.

Toujours vers l'Orient et selon la médecine ayurvédique, l'Automne (Sharada) est la saison du Dosha Vata (caractérisé par le froid et le sec). Nous chercherons à le contrebalancer en mangeant des plats cuisinés chauds et « humides » comme des potages ou bien du lait tiède si vous le tolérez. Le principe est de contrecarrer les effets de la saison par son régime alimentaire afin de maintenir notre équilibre interne. C'est pourquoi, l'Ayurveda préconise des plats bien nourrissants et réchauffants, à base de pommes de terre, de carottes, de betteraves... C'est peut-être l'occasion de tenter le ghee, ce beurre clarifié, populaire en Inde. Forcez aussi sur les tisanes et le thé. Ajoutez-y du gingembre et vous boosterez ainsi votre système immunitaire. Goûtez aux légumes et fruits de saisons en faisant des veloutés de potirons, des gratins à la citrouille, des tartes aux pommes... Vous pouvez aussi accorder votre demeure à cette saison :

- Faites de votre foyer un havre de paix où il fera bon rentrer quand la pluie commencera à tomber et que les soirées seront

plus fraîches.

- Décorez votre porte d'entrée d'une couronne d'automne faites de brindilles, d'épis de blé et de bogues de châtaignes.
- Exposez vos citrouilles, potirons, pâtissons et autres courges dans des paniers.
- Allumez plus souvent des bougies dès que les soirées s'allongent un peu.

Enfin, même nos pratiques de yoga ou nos séances de méditation peuvent s'adapter et devenir plus douces. Prendre le temps dans les transitions, choisir des postures apaisantes et allonger ses expirations, en prenant le temps, comme les longues trajectoires des feuilles d'arbre tombant au sol en virevoltant.

“Novembre est un beau mois.

Mais il faut aimer le gris.

Et l'œil en saisir la lumière.”

Gilles Vigneault

19 - Fêter Mabon : la moisson des Fruits

Après avoir célébré la fête du pain, farine de céréales et mis la pomme à l'honneur, c'est tous les Fruits qui sont honorés lors de Mabon, fête païenne de l'équinoxe d'automne ou la moisson des Fruits.

Le fruit est le symbole de la prospérité et de l'abondance. La corne d'abondance, cornua copia, en est remplie. Cette corne est synonyme de source inépuisable de bienfaits. Elle est représentée le plus souvent regorgeant de fruits, mais aussi de lait, de miel et d'autres aliments doux et sucrés.

Selon la mythologie grecque, la mère de Zeus confia son enfant à la chèvre Amalthée. Elle voulait cacher le bébé de Cronos, son père. En effet, il avait été prédit à ce dernier que l'un de ses enfants règnerait à sa place. Alors, il les mangeait les uns après les autres. Zeus était donc en sécurité auprès d'Amalthée.

Un jour, Zeus cassa une des cornes de sa nourrice. Plus tard, pour se faire pardonner, il donna à cette corne le pouvoir d'abonder de fleurs et de fruits. Cette "corne d'abondance" représente ainsi la richesse et la fécondité. Cette corne est aussi le symbole du dieu gaulois du dieu cornu.

Dans de nombreuses familles, il est de coutume de planter un arbre à la naissance d'un enfant. Traditionnellement, on plante un poirier lorsque le bébé est une fille et un pommier lorsque l'enfant est un garçon.

Chaque fruit a sa propre symbolique :

- les raisins évoquent la richesse et le plaisir,
- les oranges sont un symbole de fertilité et de bonne fortune,
- les figues sont liées à la fertilité,
- les bananes sont attachées à la sagesse,
- les prunes représentent le printemps et l'immortalité,

- les pêches symbolisent la sexualité féminine,
- les abricots sont reliés à la beauté.

Mais le fruit peut aussi être un fardeau : il est gourmand en ressources, fait plier les branches sous son poids et peut être véreux et impropre à la consommation. Ainsi le fruit peut symboliser plus globalement tous les résultats, bons ou mauvais, d'une action. C'est le juste retour de ses actes.

“L'expérience, ce fruit tardif - le seul fruit qui mûrit sans devenir doux.”

Jules Barbey d'Aurevilly

20 - Retournez vers ses racines et honorer ses ancêtres

Dans le mois d'Octobre, était fêtée en Égypte ancienne, la fête du bâton du Soleil : les Égyptiens apportaient à leur dieu Soleil de l'aide pour le soutenir, alors qu'il commençait à faiblir, l'équinoxe d'Automne passé. Les Chinois, dans l'ancien temps, célébraient une fête similaire où ils donnaient des bâtons aux vieillards pour les aider à marcher. Aujourd'hui, à qui pourrions-nous donner des "bâtons" pour les aider à avancer ? Et de quelle façon ? Pour nous-même aussi, quels seraient ces bâtons qui nous permettraient d'être soutenus lorsque nous en avons besoin ?

En ce début d'automne, les arbres sont à l'honneur. Leurs feuilles vont se parer de mille couleurs et malgré la beauté de ces bijoux d'or et de rubis, ils n'hésiteront pas à remettre leur diadème au vent pour se concentrer sur leurs racines.

Et c'est aussi ce que je vous invite à faire en cette Lune Décroissante des Moissons, en filant la métaphore et en renouant avec nos racines et nos ancêtres. Cela peut être nos aînés, mais aussi nos anciens amis, des cousins éloignés, des gens qui ont partagé un pan de notre existence mais que nous voyons maintenant plus rarement...

Alors, pourquoi ne pas donner un coup de fil à vos parents si vous avez l'impression que la fréquence de vos appels diminue ? Ou alors, renouez avec vos copains d'enfance dont vous n'avez pas de nouvelle depuis un moment. Osez peut-être aujourd'hui faire ce premier pas pour retrouver ce contact et ces relations construites dans l'enfance et l'adolescence qui nous ont nourris.

Ces personnes qui nous connaissent et nous ont vu évoluer sont des aides précieuses sur notre chemin. Celles qui ont été là pour nous aider à moissonner à différentes périodes de notre vie :

invitons-les à profiter des fruits de ces récoltes et prenons le temps pour partager une conversation, un thé ou juste quelques mots écrits avec elles.

“La vieillesse embellit tout : elle a l'effet du soleil couchant dans les beaux arbres d'octobre.”

Maurice Chapelan

21 - Mettre de la joie sur son chemin

La route est maintenant toute tracée pour avancer vers vos objectifs à grande vitesse. Cependant posez-vous les questions :

- Est-ce que le chemin vers ces réalisations me met en joie ?
- Si non, que pourrais-je changer pour que cela le devienne ?

En effet, on nous apprend souvent que pour avoir du succès, il faut travailler dur. Dans le milieu de l'entreprise, il est bien vu d'avoir l'air toujours occupé. Et si nous ne sommes pas stressés, cela veut-il dire qu'on ne prend pas assez les choses à cœur ? Mais si les heures passées à moissonner les récoltes de nos objectifs devenaient un plaisir ? Une occasion de s'évader dans les champs, les vignes ou les vergers et de s'émerveiller des trésors que la nature nous offre ? Et si les problèmes qui apparaissent devenaient des énigmes joyeuses à résoudre ?

Lorsque que l'on fait un puzzle, on prend du plaisir à ce qu'il soit en 1000 pièces. On prend du temps pour voir le motif se dessiner. Et c'est ça qui fait le charme de ce passe-temps. On ne se dit pas : "Zut ! Ce puzzle est cassé : j'arrête tout". Et puis, avoir déjà le puzzle réalisé ne serait pas intéressant. C'est cet état d'esprit de recherches, d'expériences, de tentatives qui est intéressant. On prend une pièce, ça ne colle pas, alors on la repose et on réessaye. Sans se prendre au sérieux. Au final, plus on met de la résistance, plus ça devient compliqué, moins on prend de plaisir et moins on trouve son compte.

Alors laissez venir. Pas dans une attitude de passivité, mais en choisissant d'aller vers ce qui vous plait et vous met en joie. Même si ce n'est pas rentable, même si cela paraît difficile à mettre en place. En s'efforçant de voir les échecs, les doutes, les remises en question... comme une source d'apprentissage.

C'est la plus belle façon d'avancer vers ses objectifs. Peut-être pas la plus rapide. Mais certainement la plus agréable : en appréciant le chemin tout autant que la destination.

En y mettant une bonne dose de joie. Même quand cela est difficile au premier abord.

“La vie est un défi à relever, un bonheur à mériter, une aventure à tenter.”

Mère Térésa

22 - Aller à l'essentiel

L'automne est une période de douce mélancolie. Les feuilles mortes tombent, les chrysanthèmes fleurissent les tombes. Une certaine nostalgie embaume l'air, des cimetières jusqu'au cime des arbres.

Mais c'est un sentiment libérateur et qui nous ramène à notre condition humaine et mortelle.

La nostalgie des automnes de notre enfance, des rentrées scolaires, des camarades de classe perdus de vue, des châtaignes grillées dans la cheminée et dégustées en compagnie d'aïeux partis vers d'autres rivages. Ce sont ces souvenirs qui nous font prendre conscience des richesses des moments vécus. Ils rendent sa saveur et sa force à notre entourage. Ils renforcent notre sens de la communauté par ces douces douleurs partagées.

Ces mémoires amènent à regarder ses peines en face et à s'en délester, en les partageant au coin d'un feu de cheminée, en savourant simplement le bonheur d'être ensemble.

“L'automne raconte à la terre les feuilles qu'elle a prêtées à l'été.”

Georg Christoph Lichtenberg

23 - Observer les transitions

D'un point de vue énergétique, l'automne représente une transition entre la vitalité exubérante de l'été et le repos hivernal. Dans les arbres, les vibrantes feuilles vertes cohabitent avec les feuilles roussies presque déjà mortes. Certaines ont décelé la venue imminente du froid, cette baisse de luminosité et ce manque de nourriture à venir. Elles ont su former à leur base une sorte de bouchon afin d'empêcher la sève de circuler, provoquant un assèchement et une fragilité accrue.

Dans nos maisons, on s'aperçoit soudainement, qu'il est temps d'allumer la lumière pour préparer le repas et qu'il fait encore nuit, au matin, quand nous quittons notre foyer pour notre travail ou nos occupations.

Les hirondelles s'alignent sur les fils électriques, attendant un signal mystérieux qui les fera décoller, dans un mouvement commun vers les pays chauds.

Observons ces transitions, comme les oiseaux migrateurs, décelons ces signaux qui nous diront qu'il est temps de faire place à la légèreté, de déployer nos ailes et de nous envoler vers de nouveaux horizons.

“Je ne puis regarder une feuille d'arbre sans être écrasé par l'univers.”

Victor Hugo

24 - Faire tourner la Roue Medecine

La Lune des Moissons est une Lunaison de Transition. C'est la Lune de l'Automne. Pour se relier à cette période, transportons-nous sur les plaines colorées amérindiennes et poursuivons notre voyage au fil de la Roue Medecine.

La Roue Medecine est un cercle de pierres qui était traditionnellement utilisé dans les cérémonies amérindiennes. Cette Roue est une manifestation physique de l'énergie spirituelle, permettant d'établir un dialogue entre notre esprit et celui du Créateur, de l'Univers ou de la Terre Mère. C'est aussi une roue de protection qui rassemble sa communauté pour communier avec le monde des Esprits, la Nature et notre propre Âme. La Roue est un miroir du monde extérieur et de notre propre monde. Elle nous donne accès à une meilleure compréhension de ces deux mondes. Nous pouvons ainsi avoir accès à nos parts d'ombre, les aspects de notre vie sur lesquels progresser afin de tendre vers notre Moi Supérieur.

La Roue représente le cycle de la Nature et de la vie. Tout est un éternel recommencement : les saisons reviennent chaque année, à la mort succède la naissance...

L'Automne est la direction de l'Ouest.

C'est le moment du coucher du Soleil et la saison de l'Automne. A l'Ouest, se trouve Sha'ha'ngabi'hanong, l'Esprit gardien de l'Ouest. Il est associé à l'âge adulte. L'automne est aussi lié à l'abondance des récoltes et la saison de la beauté où la nature est vibrante de couleur.

A l'Ouest, se trouve la porte à travers laquelle passer lorsque nous quittons le monde terrestre pour celui des Esprits. L'animal associé est l'Ours. Ce sont tous les êtres se déplaçant sur deux pattes, les

hommes y compris. L'herbe est la sauge. Traditionnellement la Sauge est utilisée pour chasser les mauvais esprits afin de rendre notre cœur pur et aimant. La couleur associée est le Noir.

C'est la Voie de la Transformation, du jour vers l'obscurité. Les qualités sont la Force et l'Expérience. C'est le moment de vivre ses rêves. La volonté est mise en avant.

Ce soir, observez ce moment si particulier où le jour bascule dans la nuit. Ce temps de pause entre chien et loup où la nature retient son souffle avant de plonger de l'autre côté, tout un monde mystérieux et mystique s'apprête à s'offrir à vous.

Dans ce moment si précieux de l'aulne, la nature se dévoile et semble plus proche, dans une antichambre où elle revêt ses habits de nuit. Elle est ainsi plus vulnérable. S'il est visible, appréciez de toute votre âme la beauté du coucher du soleil. Osez montrer vos faiblesses, vos doutes, vos peurs et acceptez cette part d'ombre en vous.

“Au fil du temps, tu découvriras une plus grande sérénité dans ton cœur. C'est le don de la vieillesse. Et les couleurs de l'automne seront riches et profondes si tu sais leur faire bon accueil.”

Dan Georges

25 - Célébrer Ekadashi en jeûnant

11 (ekadashi en sanskrit) jours après la Pleine Lune, est célébré Ekadashi en Inde, ce jour-là est un temps de jeûne. Ceci s'accorde avec la phase lunaire dans laquelle nous sommes qui nous invite à relâcher et à nous libérer de ce qui nous encombre.

C'est aussi dans la thématique de la Lune des Moissons nous invitant à trier et ranger dans les greniers uniquement ce qui nous servira pour traverser la saison froide. En cette saison d'Automne, cette proposition de jeûne est aussi une mise en bouche d'un travail de mise à nu que nous poursuivons lors de cette saison, invitation à imiter la nature se délestant des feuilles mortes.

Accordez-vous une petite pause digestive. Faites un peu de vide à l'intérieur de votre corps en sautant un repas ou juste en mangeant un peu plus léger.

Le jeûne de nourriture peut aussi être remplacé par une simplification et une épuration de la journée : aller un peu moins sur l'ordinateur, lever le pied sur certaines tâches, ... histoire de mettre à la lumière certaines pratiques qui sont devenues automatiques, ne garder que celles qui nous sont positives et mettre un peu plus de conscience dans nos gestes quotidiens.

Cela pourra créer un espace pour aller se promener, profiter de la nature, se reposer, lire ou bien avancer sur nos projets... Bref, faire de la place pour l'essentiel.

“L'univers est une digestion. Vivre est une action magique.”

Blaise Cendrars

26 - S'autoriser à perdre l'équilibre

L'équinoxe d'Automne où l'équilibre parfait entre lumière et soleil ne dure que 24 heures. Ensuite on balance de l'autre côté, celui de la Lune.

L'automne nous donne aussi cette autorisation à perdre l'équilibre. A vouloir tout contrôler, tout calculer, tout peser, accorder un temps et une importance égale à chacun des domaines de sa vie... On se met soi-même ses propres chaînes. Car c'est dans ces bascules qu'on trouve l'espace pour ce grain de folie, cette passion qui nous pousse à aller à fond dans une seule direction. Même si cela implique de délaissé un temps nos autres priorités. Pour se concentrer sur un sujet, une passion, un rêve, un domaine bien précis. Car c'est aussi comme cela que l'on grandit. Lorsque l'on se laisse tomber dans le vent et qu'on se laisse porter, sans lutter, poussé par le vent. On en vient à apprécier ces déséquilibres.

C'est en s'autorisant ces escapades que nous apprenons, que nous dégageons du temps et de l'espace pour approfondir ce qui nous est cher, en une période précise. Sans avoir peur de se perdre, se donner entièrement dans une direction. Savoir se faire confiance à soi ainsi qu'à l'Univers : se dire que ce qui est important reviendra, car c'est inscrit en nous.

Et, puis, si ce n'est pas le cas, tant pis et s'en détacher, sans culpabilité.

“Le rassurant de l'équilibre, c'est que rien ne bouge.

Le vrai de l'équilibre, c'est qu'il suffit d'un souffle pour tout faire bouger.”

Julien Gracq

27 - Oser dire NON

Cette période de Lune décroissante et d'entrée dans la saison sombre est idéale pour se défaire de ce qui nous encombre, à l'image des arbres laissant tomber leurs feuilles pour se concentrer sur l'essentiel.

Cela passe aussi par oser dire “Non” pour se préserver, se recentrer. C’est en affirmant ses “Non” que l’on redonne de sa force au “Oui”. C’est le moment de dire “Non” par défaut.

Pour garder ses forces pour ce qui nous attire vraiment, pour préserver nos priorités, pour mettre notre énergie et notre temps dans les tâches et les choses qui importent le plus.

Pour que l’on dise “Oui” seulement si cela est important pour nous et non, par facilité, par complaisance ou par peur.

“Mieux vaut partir sans demander son reste que de rester en se demandant à quelle heure on va pouvoir partir.”

Pierre Perret

28 - Embrasser le cycle des saisons

La méditation kirtan kriya est une technique de yoga qui met en valeur le cycle des saisons et de la vie. On l'appelle aussi « Panch Shabad » en référence aux 5 sons fondamentaux qu'il contient. Cela consiste à répéter le mantra "Sa Ta Na Ma " en faisant danser son pouce au contact des autres doigts de la main.

SA est la commencement, l'infini, le cosmos.

TA est la vie et l'existence qui jaillit à partir de l'infini.

NA est la mort et la transformation de la conscience.

MA est la renaissance.

Sur la SA, ramenez le bout de votre pouce contre celui de votre index, le doigt de Jupiter. La capacité de connaissance est activée.

Sur le TA, ramenez le bout de votre pouce contre celui de votre majeur, le doigt de Saturne. La capacité de sagesse est activée.

Sur le NA, ramenez le bout de votre pouce contre celui de votre annulaire, le doigt du Soleil. La capacité de vitalité est activée.

Sur le MA, ramenez le bout de votre pouce contre celui de votre auriculaire, le doigt de Mercure. La capacité de communication est activée.

Récitez ce mantra en alternant des moments de chant, de chuchotement et de silence. Il permet de gagner en confiance et d'ancrer l'acceptation envers ce que l'Univers mettra sur votre route. Tout est cycle : de la vie à la mort, de la Nouvelle Lune à la Lune Noire.

*“La végétation s'arrête, elle meurt ; nous, nous restons
pour des générations nouvelles, et l'automne est*

délicieuse parce que le printemps doit venir encore pour nous.”

Senancour

29 - Reposer sa faux sous la Lune Noire

La Lune s'est voilée. La fine faucille dorée s'est reposée.

Dans les champs, les paysans reposent la faux.

Et, dans ce ciel obscur sans lune, lorsque les yeux des travailleurs se sont clos, c'est l'Ankou, le messenger de la mort, qui, à la dérobée, la récupère.

Il la porte comme le symbole de la Mort, la grande Faucheuse.

Mais cette Mort est juste un passage, une transition, comme l'Automne nous mène vers l'Hiver et comme le grain, démembré par la faux, germera sous la Terre.

Il est temps de quitter les champs et d'entrer dans la forêt.

Laissons maintenant la faux à l'Ankou et, attrapons l'Arc de Diane.

A ses côtés, nous allons retrouver dans un bois sacré et entrer au panthéon des Dieux et Déesses qui vont inspirer notre parcours lunaire.

“Nos cauchemars, c'est notre âme qui balaye devant sa porte.”

Jacques Deval

La Lune des Chasseurs

Le grain est rentré, les champs sont moissonnés, les ventres et les greniers sont pleins des récoltes amassées. La Lune des Chasseurs nous renvoie au temps où, les récoltes effectuées, il était temps de prendre son arc et ses flèches pour chasser les chevreuils, les cerfs, les lièvres... afin de faire de dernières provisions pour l'hiver à venir. Les champs moissonnés rendent la chasse plus aisée en exposant les animaux, de façon visible.

C'est pour nous le moment de profiter encore un peu de l'étincelle de vie de la nature avant qu'elle entre dans le sommeil de l'hiver. La frontière entre le monde que nous connaissons et celui des Esprits est de plus en plus ténue : une atmosphère magique et mystique se fait plus prégnante.

Sortez vos appeaux et préparez-vous à communiquer avec la nature. Pour parcourir cette Lunaïson, nous allons nous laisser guider par la déesse Diane, la Chasseresse.

Celle-ci règne dans les bois et les forêts et saura nous dévoiler les recoins où nous pourrions laisser exprimer notre nature sauvage. Tout comme la Lune, Diane présente différents visages du féminin sacré : Diane Chasseresse, Diane Lune et Diane des Enfers. Elle soufflera un air d'audace et de fierté dans ces nuits. Mais cette Déesse n'arrive pas seule : elle est accompagnée de tout un panthéon de Dieux et Déesses qui, à leur manière, honorent la Lune et le Cycle des Saisons.

Ils nous offriront une représentation de l'énergie divine pour nous aider à regarder en nous, comme au travers d'un prisme à multiples facettes, afin de découvrir le Sacré et la manifestation du divin en Nous, comme dans la Nature.

Ce chemin ne sera pas un long fleuve tranquille : si certaines déesses, douces et maternelles, créent un havre de paix dans lequel

nous pourrons nous ressourcer sans peine, d'autres, plus orageuses et tumultueuses, vont nous pousser à explorer certains côtés plus obscurs de notre personnalité.

Cela sera riche d'enseignements, nous apprendrons à les connaître via un texte méditatif tandis que de leur côté, elles nous inviteront, chaque jour, à nous poser quelques questions sur nous-même.

Entre mythes et contes, poussons la porte d'un monde enchanté et fantasmagorique.

Préparons nos chiens et nos chevaux, bandons nos arcs et décochons la flèche qui va viser en plein cœur la cible de nos objectifs.

01 - Diane, la Chasserresse

Commençons avec la plus sauvage, la plus indépendante et la plus fière des déesses lunaires : Diane, la chasserresse, amante des bois et des montagnes, resplendissante reine des nuits.

C'est elle qui va nous guider fièrement en filigrane de cette lunaison.

Diane est une chasserresse accomplie.

C'est la protectrice de la forêt et de ses habitants. La Déesse peut être visible à l'orée de la nature sauvage : dans les bois, les montagnes, les rives des lacs et des fleuves...

On dit que certaines nuits, elle danse avec ses Nymphes, dans les prairies. Elle est assimilée à la déesse grecque, Artémis, sœur jumelle d'Apollon, le Dieu du Soleil. Elle vint au monde quelques instants avant son frère. Témoin des douleurs maternelles, elle conçut une telle aversion pour l'accouchement, qu'elle demanda et obtint de son père la grâce de garder sa virginité. Avec Minerve et Athéna, c'est l'une des trois Vierges blanches. C'est Jupiter qui lui donna son arc et ses flèches et la fit reine de la chasse. Pour cortège, il lui donna soixante nymphes, appelées Océane, et vingt autres nommées Asie. Ensemble, elles partent à la chasse, le cœur joyeux et la cheville souple. Diane exigeait de ses nymphes une chasteté absolue. Si elles sont toutes belles et grandes, aucune n'est comparable à la gracieuse Diane. Diane porte souvent les cheveux noués. Son front dégagé est ceint d'un diadème avec un croissant de lune. Sa robe est retroussée pour ne pas la gêner dans ses mouvements, elle court les pieds nus avec une grande agilité. On la voit souvent en compagnie d'une biche ou d'un chien, et toujours entourée de ses nymphes. C'est une archère talentueuse.

C'est aussi la déesse de l'Eschiati, la zone de passage. Elle protège ainsi toutes les périodes de transition.

Elle veillera particulièrement sur nous, en cet Automne, dans la transition de l'été vers l'hiver, et aussi, si vous vous sentez dans une phase de changements.

Alors en attendant que le croissant de Lune, tel un arc finement ciselé et paré d'or, se transpose du front pâle et hautain de Diane vers le ciel bas et sombre, écrivons nos vœux lunaires. Pour cette lunaison, en plus de vos propres souhaits, les vœux proposés sont les suivants :

- *je trouve guidance sur mon chemin*
- *je reconnais la divinité en moi*
- *la beauté de l'Univers s'exprime en moi*

Pour qu'elle exauce vos souhaits, écrivez vos prières à Diane et accrochez-les aux arbres de la forêt avec de la ficelle, au moins toute une nuit. Diane ou une de ses nymphes, Océane ou Asie, viendra les lire et sera touchée par ces demandes. Venez ensuite les récupérer, les jours suivants. Vous pouvez invoquer la Déesse en lui récitant un poème :

ô toi, magnifique chasseresse

Protectrice de la forêt, libre et fière,

Astre précieux, brillante déesse

Répands sur moi ta douce lumière.

Tout au long de cette lunaison, nous allons accorder une importance particulière à l'Eau. C'est un élément sacré dans de nombreuses traditions ou religions. Elle est aussi associée au côté féminin, dans de nombreuses traditions. Tout comme l'est la Lune. Aujourd'hui peut être l'occasion de se relier avec cet élément, si précieux. Portez une attention particulière à l'eau qui coule sur la peau dans la douche, lorsque l'on se lavera les mains, lorsque l'on boira un verre d'eau. Visualisez cette eau laver en profondeur : corps, âme et esprit. La déesse Diane, déesse Chasseresse, aimait

particulièrement se baigner. C'est aussi la déesse des marécages. Elle est souvent accompagnée de ses nymphes, les Océanides. Son bain est un moment précieux, qu'elle défend farouchement.

Installez-vous confortablement. Transportez-vous dans un bois, aux petites heures du jour. Une fine brume matinale d'automne voile le paysage, comme un filtre mystique apposé aux couleurs chatoyantes de la nature.

Admirez les rayons rosés du soleil qui transpercent les feuillages des arbres, laissant présager d'une belle journée. Le brame d'un cerf se fait entendre.

Quelques instants plus tard, un char tiré par des cerfs blancs, traverse le brouillard. Il est conduit par une magnifique femme. Fière, le teint clair, elle porte un carquois de flèches sur l'épaule et un arc en bandoulière. Un diadème orné d'un croissant de lune lui ceint le front. Voyez-la descendre de son char d'une allure altière. Elle libère deux de ses cerfs et mène l'un d'entre eux vers vous. Elle vous tend la bride de l'animal. Elle monte sur l'un des cervidés et vous enjoint de faire de même. Vous chevauchez à ses côtés, Laissez-vous griser par une sensation de liberté. Vous profitez pleinement de cette promenade sur le dos du Seigneur des Bois. Les animaux que vous croisez sur votre passage vous saluent.

Puis, vous entrez dans une petite clairière où une cascade se déverse dans un petit étang. Des hardes d'autres cerfs boivent, quelques renards passent furtivement entre les fourrés, Des lapereaux et des oiseaux animent la scène boisée.

Cet endroit semble être un lieu de trêve et de paix entre chacune des espèces du règne animal. Diane descend de son cerf et s'assoit sur un petit rocher, près de l'eau. Elle fait jouer de son pied dans l'eau en créant des petits cercles. Elle vous invite à la rejoindre et à observer la vie sauvage autour de vous.

Dans ce havre de paix, au beau milieu de la forêt, envisagez les questions suivantes :

** Est-ce que j'avance avec audace et fierté ?*

** Suis-je à l'écoute de mes passions ?*

** Est-ce que je respecte mes rêves et ambitions ?*

Prenez un moment pour laisser venir les réponses et écouter ce que Diane, la Chasserresse, aurait à vous conseiller, si vous souhaitez faire un travail sur les réponses remontées. Lorsque vous serez satisfait des réponses entrevues, laissez Diane vous accompagner jusqu'au cerf qui vous servait de monture. Faites-lui vos aurevoirs et imprégnez-vous de sa fierté et de son indépendance. Observez la faire volte-face, grimper sur son cerf blanc, ajuster son carquois de flèches dans son dos et galoper vers de nouvelles chasses.

02 - Débuter la célébration de Śaradiya Navaratri

Le lendemain de la Nouvelle Lune suivant l'équinoxe d'automne, débute en Inde Saradiya Navaratri.

C'est une période de neuf nuits (« nava » neuf ; « ratri » nuit) qui célèbre le cycle des saisons et le caractère changeant et cyclique de la nature. On fête alors Shakti, l'énergie féminine et la Mère divine. La Shakti est reliée à la Kundalini, l'énergie cosmique lovée dans le premier Chakra, à la base de la colonne vertébrale. C'est cette énergie que l'on cherche à faire monter le long de la colonne vertébrale pour éveiller chaque Chakra et atteindre l'Eveil. Pour éveiller cette énergie divine en soi, chaque nuit de Saradiya Navaratri est dédiée à une déesse Archétype de Shakti, elle-même reliée à une planète. Lors de ces neuf nuits, nous nous promènerons, dans la galaxie, sur les neuf planètes connues du système solaire. Selon la tradition hindouiste, l'Univers est représenté en chacun de nous. Chaque être humain est un cosmos en miniature. Nous allons apprendre à balayer cette galaxie et à tourner avec les planètes gravitant en nous-même.

Dans de nombreuses cultures, le nombre neuf a une forte valeur symbolique. Le chiffre 9 est le chiffre de la patience, de la méditation, de l'éternité et de l'harmonie. C'est le nombre de l'initié. Le produit de 3×3 , il représente la perfection et l'accomplissement de la volonté divine. Les neuf Muses Homériques, les neuf lunes de gestation de l'Homme, les neuf cercles de l'Enfer de Dante, la mort de Jésus à sa neuvième heure sur la croix ainsi que le nombre de ses apparitions devant les apôtres après sa résurrection ... Ce dernier nombre simple en spirale va nous emmener dans une dimension symbolique et jusqu'à la Lune.

A la manière des mille et une nuits, laissons-nous conter une histoire lors des 9 prochaines soirées. Troquons la Perse pour l'Inde, les princesses orientales pour les Maharanis, les califes pour les maharadjas, les djinns pour des démons...et célébrons Navaratri !

La Shakti est incarnée en Durga, la déesse de la paix, de la force et du courage.

Selon la mythologie hindoue, la déesse Durga naquit de flammes provoquées par un orage lorsque la bataille avec le démon Mahisshasura, un démon qui menaçait les hommes, faisait rage. Elle est descendue sur terre lors de Mahalaya, un jour avant Navaratri, afin de tuer ce démon. Pendant toute cette période, les dieux restent éveillés dans le ciel. Après neuf jours et neuf nuits, Durga terrassa le démon et ramena la paix sur Terre. Durga est représentée, elle-même, par neuf avatars qui sont célébrés lors de Navaratri.

Pour commencer ce bal lunaire, faisons connaissance avec Shailaputri.

Shailaputri signifie **"la fille de la montagne"** . C'est la forme absolue de la Nature et la fille du Dieu Himalaya. Elle monte un taureau et porte en chacune de ses mains un trident et un lotus.

Cette première nuit de noces est le moment de se reconnecter à Soi et à notre relation avec l'élément primitif de la Terre.

Shailaputri est présente sur la Terre entière, là où chaque rayon de Lune fait tomber ses particules lumineuses : sur les montagnes, les vallées, par-delà les mers et les océans.

Elle serait une Diane des Indes, profondément attachée à la Terre. Elle est plus puissante que les dieux les plus importants et incarne la force.

Sa couleur est le rouge, couleur de l'action et de la vigueur. Son élément est la Terre, le sens corporel, celui de l'odorat.

Elle monte un taureau avec un trident dans sa main droite et un lotus dans sa main gauche.

Pour célébrer cette journée, reliez-vous à la nature : marchez pieds nus, mettez les mains dans la terre, respirez à plein poumon l'air vivifiant de l'automne, observez les couleurs vives des arbres.

Installez-vous confortablement et laissez-vous guider par votre imagination jusqu'à votre sagesse intérieure. Transportez-vous dans l'Inde ancienne. Des effluves piquantes emplissent vos narines, des couleurs vives ravivent vos yeux, une brise chaude caresse votre peau. Au loin, les montagnes de l'Himalaya se découpent sur l'horizon.

Puis, le sol tremble, des bruits de tambours se font entendre, un nuage de poussière se lève. Les cornes d'un taureau viennent déchirer la poussière levée et révèle l'origine de ce vacarme. Vêtue d'une robe écarlate, une belle femme aux cheveux couleurs de jais monte ce taureau. Elle descend à vos côtés et vous invite à marcher à ses côtés. Ressentez une relation intense avec la nature se tisser, un peu plus intense à chaque pas déroulé.

Discutez avec Shailaputri, laissez-la vous conter son histoire à sa façon et ce qu'elle connaît de la nature et ses trésors.

Elle vous invite à vous poser les questions suivantes :

- * Suis-je relié à mon essence primitive ?*
- * Comment laisser s'exprimer ma nature spontanée ?*
- * Quels sont les carcans qui m'enferment ?*

Laissez les réponses venir à vous, inspiré par cette promenade avec Shailaputri.

03 - Demeter, la douce

Retournons vers l'Ouest avec la douce Déméter. Dans la mythologie grecque, Déméter est la déesse de l'agriculture et des moissons. Comme Diane et Shailaputri, elle est très attachée à la Terre et à la Nature, mais, d'une façon plus sereine et tranquille. C'est une divinité très paisible. Elle aime le labeur. Elle se sent bien sur la Terre, à travailler aux champs. C'est elle qui enseigna aux humains les semis et le labour.

Voici son histoire :

Quand Hadès, souverain des morts, enleva Perséphone pour en faire son épouse, la mère de cette dernière, Déméter, partit à sa recherche, délaissant les récoltes de la Terre. En prenant la forme d'une vieille femme nommée Doso, elle erra pendant neuf jours et neuf nuits. Se rendant compte qu'une famine menaçait les mortels, Zeus se décida à envoyer son messager Hermès au royaume d'Hadès pour lui demander de rendre Perséphone à sa mère. Mais Perséphone avait mangé six pépins de la grenade que le rusé Hadès lui avait offerte pour la garder avec lui, la tradition voulant que quiconque mange dans le royaume des morts ne peut plus le quitter. Zeus obtint que Perséphone passât l'hiver aux Enfers et le reste de l'année avec sa mère. Ainsi débuta, selon la mythologie grecque, le cycle des saisons.

Déméter est souvent représentée assise, avec une gerbe d'épis de blé tressés. On peut la voir un flambeau à la main, recherchant sa fille adorée, Perséphone. Lorsque toutes deux sont réunies, Déméter troque son flambeau pour la faucille et repart aux champs. Puis, lorsque la journée touche à sa fin, elles s'assoient toutes les deux dans un champ de blé, à savourer les produits de la Terre qu'elles partagent avec les animaux sacrés, la couleuvre et la truie.

Déméter nous rappelle, elle aussi, le cycle de la nature et des saisons. Elle a vu l'Enfer et sait que la mort fait tout autant partie du

Cosmos. En ce début de cycle lunaire, la Lune encore absente du ciel nous rappelle aussi l'esprit du sacrifice à la recherche d'une autre Perséphone et de ce qui nous est cher.

C'est l'occasion de réfléchir à ce qui est important pour nous. Écrivez sur un papier, ce pour quoi vous retournerez ciel et terre afin de trouver ou de retrouver.

Dans l'histoire de Déméter, nous retrouvons la symbolique du chiffre neuf, Nava en Sanskrit. En effet, la déesse a parcouru le monde pendant neuf jours à la recherche de sa fille Perséphone. Suivons la courbe de ce chiffre dextrogyre et atterrissons à des milliers de kilomètres de l'Europe.

Car tandis que sur la Grèce et la Rome antiques, les hommes se couchent, repus par les grâces de Déméter ; en Inde, on s'apprête à fêter la deuxième Nuit de Bhramacharini. Cette déesse est l'archétype de la dévotion et de l'ascétisme. Brahmacharini est vêtue de vêtements blancs, elle marche pieds nus, en tenant un japa mala et un kamandal, récipient d'eau sacré. Elle incarne le calme et la béatitude. Sa couleur est le Bleu : couleur de la force tranquille.

“Certains matins de printemps ont une fraîcheur de grenouille.”

Francis Dannemark

Reliez-vous à la symbolique apaisante de la couleur bleue. Laissez cette couleur vous envahir et depuis le bleu du ciel, venir vous transporter aux abords d'un fleuve qui pourrait être très bien être le Mékong, le fleuve aux neuf dragons. Asseyez-vous sur la berge. Admirez l'eau couler et sentez-vous en harmonie avec la nature environnante.

Le roucoulement du fleuve vous emporte toujours un peu plus loin dans vos pensées. Une belle femme vêtue de blanc apparaît alors.

Son visage est doux et inspire la tendresse et la bonté. Elle se met à chantonner doucement tandis qu'elle va remplir un pot à eau dans le

fleuve sacré. Elle vous incite à vous laver le visage avec l'eau qu'elle vient de récolter.

Sentez une clarté nouvelle s'imposer en votre être.

Les réponses à vos questions se font plus précises.

Celles-ci peuvent être :

** Quelles sont mes valeurs essentielles ?*

** A l'orée de l'Automne, que dois-je abandonner pour poursuivre ce qui m'est cher ?*

** Comment trouver harmonie et douceur ?*

04 - Les Muses, divines inspiratrices

Poursuivons ce début de cycle en nous reliant au chiffre 9, en demandant guidance cette fois-ci à neuf déesses : les Muses. Les neuf Muses sont nées de Zeus et de Mnémosyne, la déesse de la mémoire, lors de neuf nuits d'amour. Elles représentent, par les sciences et les arts, la somme des connaissances humaines.

Elles sont les médiatrices entre les dieux et les artistes.

Les voici :

- Calliope, Muse de l'éloquence et de la poésie épique
- Clio, Muse de l'histoire
- Erato, Muse de l'art lyrique et de la poésie
- Euterpe, Muse de la musique
- Melpomène, Muse de la tragédie
- Polymnie, Muse de la rhétorique
- Terpsichore, Muse de la danse
- Thalie, Muse de la comédie
- Uranie, Muse de l'astronomie

C'est Calliope qui aurait raconté à Homère le retour d'Ulysse à Ithaque après la fin de la guerre de Troie.

Alors invoquons ces neuf muses pour stimuler notre créativité. Essayez d'écrire dans un journal vos émotions, vos sensations. Racontez votre journée et analysez ce qui s'est passé d'important. Jour après jour, l'écriture deviendra plus fluide et vous y trouverez une excellente façon de vous décharger de vos ennuis et d'évoluer vers ce qui vous importe vraiment et ressort régulièrement sur le papier.

Quant à la troisième nuit de Navaratri, elle célèbre Chandraghanta, la troisième incarnation de la déesse Durga. Après avoir épousé Shiva, Durga orna son front d'une demi-lune. Chandra signifie la lune en Sanskrit. Son troisième œil est toujours ouvert et elle est

toujours prête à combattre les démons. Elle récompense ses adorateurs par sa beauté, ses grâces, sa bravoure et son courage. Par ses charmes, toutes les peines et les maux sont apaisés. Chandraghanta a dix mains qui tiennent un trident, une massue, un arc, une épée, une fleur de lotus, une cloche et un vase. Une de ses mains repose en posture de bénédiction. Elle monte un tigre qui symbolise le courage et la bravoure. Elle est d'une grande beauté et son teint est d'or. C'est la déesse du courage. Si, en l'appelant, on entend des sons et sent subitement des odeurs subtiles, on développe une aura divine de grâce et de beauté. La couleur de ce troisième jour est le Jaune, la planète est Vénus, planète la plus brillante du système solaire. Chandraghanta intime de faire preuve de courage. Elle nous donne la force pour affronter nos peurs et nos doutes. Nous pouvons partir à la rencontre de nos propres démons, avec calme et confiance.

Visualisez le ciel, par une douce nuit d'automne. Observez les étoiles : elles dansent en constellation, formant animaux mythiques, signes du zodiaque et dessins d'enfant. Perdu dans votre contemplation, une jeune fille vêtue d'une robe d'azur, couronnée d'étoiles vous rejoint dans votre observation. Elle tient à la main une boussole et une carte du ciel étoilé. C'est Uranie, muse de l'astronomie et de l'astrologie.

Admirez la couronne d'étoiles d'Uranie briller de mille feux. Visualisez cette couleur d'or se répandre dans votre âme et votre cœur. Une douce chaleur parcourt votre corps tout entier. L'or crée un filtre devant vos yeux.

Dans ce jaune lumineux, Chandraghanta vous apparaît. Sur son tigre, le regard haut et fier, elle vient vous encourager et vous montrer comment vous jouer de vos peurs. Sentez une force nouvelle monter en vous. Vous êtes prêt à affronter vos propres démons et à relever avec joie les défis que la vie placera devant vous.

Si vous le souhaitez, demandez-lui conseil :

- * *Comment avancer avec courage ?*
- * *Quels sont mes démons à combattre ?*
- * *Comment les combattre ?*

05 - Les Barrigènes, druidesses celtiques

Ce sont neuf autres jeunes femmes qui vont nous guider aujourd'hui. Mais de la Rome antique, retrouvons-nous, emportés par un vent celtique, en Armorique, l'antique Bretagne des druides et druidesses.

Plus précisément, dans une petite île, au large de la pointe bretonne, perdue comme un radeau en mer, voguant sur l'horizon brumeux. On dit que des orages perpétuels se forment à l'approche de cet écueil, perdu dans l'océan, que le bleu du ciel, quasi-indissociable de celui de la mer, se colore à intervalles réguliers, d'éclairs lumineux comme des coups de pinceaux d'un peintre voulant ajouter une pointe de couleur jaune à un tableau fantasmagorique, que le bruit du tonnerre se mêle à celui des rouleaux de vagues comme pour couvrir les secrets d'arts pratiqués depuis des millénaires.

C'est l'île de Sein. Un sanctuaire au milieu de l'océan. Dans le jardin d'écueils aux abords de l'île, les Marie Morganes, sirènes bretonnes, viennent souvent s'asseoir sur les rochers pour observer les courageux marins arrivant sur l'île, en démêlant leurs longs cheveux d'algues. Sur ce bout de terre, dans une retraite solitaire, à l'abri des regards profanes et telles des vestales romaines, neuf prêtresses, les Barrigènes, exercent leur magie.

La Lune est au cœur de leur pratique. Jadis, elles lui faisaient des offrandes et des sacrifices. On raconte qu'elles pratiquaient le rite de la castration, imposant aux jeunes hommes de faire don de leur virilité à la Lune. C'est d'ailleurs en souvenir de ce rite que les druides gaulois cueillaient le gui sacré, avec leur faucille en forme de croissant de Lune. Ces druidesses sont très puissantes : elles ont le pouvoir d'exciter ou d'apaiser à volonté les vents et les tempêtes, elles peuvent se transformer en toutes sortes d'animaux fantastiques et ont le don de prophétie. Les marins viennent les consulter, pour être guidés dans leurs futures destinations. Elles appartiennent à

l'autre monde. Lunatiques, elles sont tantôt reliées au monde de Gwenwed, monde de la lumière blanche, tantôt au monde de l'Ankou, sinistre monde souterrain de la mort.

Lorsqu'elles sont de bon augure, ces druidesses de l'Île de Sein sont parfois assimilées aux neuf filles de Bélénos, le dieu solaire des celtes :

- la Virginité, avec Ogia,
- la Pureté, avec Glania,
- la Charité, avec Karantia,
- la Noblesse, avec Uxellia,
- la Vérité, avec Viriona,
- la Droiture, avec Aventia,
- la Bonté, avec Dagia,
- la Plénitude, avec Lania,
- la Joie, avec Lovania.

Prenez un moment pour relire lentement les noms de ces déesses et voyez ce qu'ils évoquent en vous. Retranscrivez-les sur un morceau de papier, chacun séparément et vivez ces qualités un peu plus intensément qu'à l'accoutumée.

Quant à la quatrième nuit avec Kushmanda, symbolisant la lumière, la joie et l'harmonie. Nous retrouvons le père de nos Druidesses, Belenos, le Dieu de Soleil, connexion avec le Soleil. On dit que Kushmanda a créé le monde avec son sourire divin. Son teint radieux est signe de cette relation spéciale avec le Soleil. Elle améliore la santé, apporte richesse et prospérité. Elle éloigne l'obscurité et vient apporter sa touche lumineuse à notre quotidien.

Partons en pèlerinage sur l'Île de Sein, dans cet écueil sauvage, à l'écart du monde, là où l'on raconte que se trouve le cimetière des

druidesses. Dans un lieu sauvage où les éléments indomptables expriment leur majesté et leur force dans une symphonie tonique. Le vent souffle à perdre haleine et fait courir les nuages gris qui surplombent la mer sans toutefois parvenir à les chasser du ciel. L'air iodé vous pénètre dans les narines et le goût salé des embruns humecte vos lèvres. Le sac et le ressac des vagues se succèdent en un vrombissement régulier. Tous vos sens sont en alerte, tel un guerrier à l'affût, dans ce paysage où les éléments sont déchaînés. Vous vous sentez profondément vivant.

Puis, tout à coup, une accalmie. Le Soleil transperce les nuages et ses rayons parviennent à toucher les flots. La mer, auparavant en furie, devient unie et lisse. De l'océan émergent neuf jeunes filles. Elles viennent à vous en dansant. Ce sont les filles du Dieu Soleil, Bélénos. Admirez-les se mouvoir avec grâce et joie. Le contraste est saisissant entre ces jeunes filles dansant, escortées par les rayons solaires, et la mer houleuse et terrible de laquelle elles sont sorties. Cela ne fait qu'amplifier l'étrange sensation de calme et d'harmonie qui s'empare de vous.

Laissez-les se présenter l'une après l'autre et connectez-vous avec les vertus qu'elles incarnent : Virginité, Pureté, Charité, Noblesse, Vérité, Droiture, Bonté, Plénitude, Joie.

Admirez les ensuite retourner vers la mer.

Le temps se couvre. Le soleil disparaît bien vite, mangé par de gros nuages lourds et menaçants.

Il ne reste jamais très longtemps au-dessus de l'île de Sein.

06 - Dana, la déesse Mère

Restons en Armorique, auprès de Dana, la grande mère divine des Celtes. Le nom de Dana signifie "sagesse". C'est une déesse complexe qui a traversé les cultures et les traditions, en s'y fondant et en renaissant sous un nom et une forme différente, mais pour, à chaque fois, incarner la fertilité et l'abondance. Elle a traversé les temps, pour devenir, après la christianisation, Sainte Anne, patronne des Bretons (mamm-coz, mère-vieille).

Sainte Anne est la Mère de Marie, la Mère de la Mère de Jésus. On la dit aussi princesse bretonne. Dana est ainsi la Mère de toutes les Mères. Comme de nombreuses déesses lunaires, elle est déesse triple avec Brigit et la Morrighane. On peut voir dans cette triade, la représentation de la fille : Brigit, la mère, Dana et la grand-mère, la Morrighane. Ces trois Déesses représentent la Femme à un âge différent : Dana est alors le côté mature de la lumineuse Brigit et la part douce et maternelle de la sombre Morrighane.

A l'aube des temps, c'est elle qui a arrosé le chêne Bilé, l'arbre sacré, depuis les cieux, provoquant ainsi l'apparition de la vie sur la Terre. Elle est souvent accompagnée d'un cerf, marquant sa ressemblance avec Diane, déesse de la Vie Sauvage. Son lien avec la Lune est amplifié car Dana est une déesse des Eaux. Tout autant qu'elle est déesse de la Terre. Elle prend parfois l'apparence d'un cygne.

Il existe dans la mythologie brâhmanique une divinité nommée Danu qui a engendré une race de géants, les Danavas. Danu est la déesse des Eaux sacrées. L'eau représente la pureté, le renouveau. Elle est présente dans de nombreux rituels religieux : le baptême, les ablutions, les immersions... L'eau est aussi, dans la pensée Hindoue, liée à mâyâ, l'illusion. Elle est toujours en mouvement, nous empêchant ainsi de voir la simplicité des choses.

Laissons-nous emporter par ces eaux, depuis l'Armorique celtique, par le Danube pour nous retrouver dans le Gange en Inde, fleuve sacré, qui accueille les cendres des défunts. Sur ses rives, passons la cinquième nuit de Navaratri avec Skandamata.

Skandamātā, signifie la mère de Skanda. Skanda est le nom du Dieu de la Guerre. Elle possède 4 bras et monte un lion. Elle tient le Dieu de Skanda, bébé, tout contre elle. Elle fut choisie pour combattre les démons alors qu'il était encore dans son ventre. C'est la déesse de la puissance et de la prospérité.

Elle apporte la sagesse. Tout comme Dana, elle incarne la Mère.

Par une belle nuit claire, retrouvez-vous sur les berges d'un lac. Entouré de rocs escarpés, de montagnes sauvages et de sapins majestueux, ce paysage d'alcôve offre une parenthèse enchantée de calme et de beauté. Un cygne vogue sur les eaux, comme une incarnation de Dana, déesse lunaire, qui prend parfois cette apparence pour descendre sur la Terre.

Dame lune se mire dans les flots. Admirez son reflet sur les eaux argentées. Dans la conception chinoise, l'eau est Yin, comme la Lune, avec les qualités associées de souplesse, réceptivité, douceur, patience.

Elle est à l'origine de la vie. C'est aussi la rivière qui ondule et évoque les courbes féminines. Mais, revenons au lac.

Peu à peu, l'eau se trouble. Des formes nouvelles se dessinent. Quelles sont-elles ? Que vous apprennent-elles ?

Laissez-vous emporter par ce ballet aquatique.

Les questions qui peuvent flotter dans vos pensées :

- * Comment dissiper les illusions qui se trouvent devant mes yeux ?*
- * Comment profiter au mieux des bonheurs furtifs de l'existence ?*
- * Comment voguer avec souplesse ?*

07 - Les Heures, maîtresses du temps

Dans la mythologie grecque, les Heures sont un groupe de déesses personnifiant les divisions du temps.

Ce sont les filles de Zeus et de Thémis qui cadencent la vie des hommes. Si elles marquent aujourd'hui le temps qui s'écoule dans une journée, de l'aube jusqu'à l'aube, à l'origine, elles représentaient le cours de la Nature, les Saisons, l'ordre et la Justice Naturelle.

Elles réglaient la vie de la cité, étaient conviées à chaque fête importante, étaient chargées de l'éducation des enfants, assistaient les déesses dans leur toilettes... Elles étaient partout dans les moments exceptionnels, comme dans les instants banals de la vie de tous les jours. Ce sont de gracieuses jeunes filles, dansant légèrement vêtues, portant les attributs de leur fonction : rameaux fleuris, fruits, épis de blé... Elles portent toutes une couronne de palmiers sur leur tête. Les Heures font écho aux Muses, elles sont au nombre de neuf et sont associées en triades. La première triade est associée aux trois saisons de l'année.

Elles symbolisent le rythme de la nature, la croissance et la décroissance.

- Thallo : la déesse des Fleurs. Elle représente le Printemps et protectrice de la jeunesse
- Auxo : la déesse de la Croissance. C'est la personnification de l'été et protectrice des plantes.
- Carpo : la déesse des Fruits. C'est l'Automne, avec ses moissons et ses récoltes. C'est elle qui est chargée de surveiller le Mont Olympe et de faire revenir les nuages entourant le mont divin lorsque l'un des Dieux s'absentait

La seconde triade est liée à la loi et à l'ordre.

- Diké, la déesse de la Justice

- Eunomia, la déesse de la Loi
- Eirene, la déesse de la Paix.

La troisième triade :

- Pherusa : la déesse de la Fertilité terrestre
- Euporie : la déesse de l'Abondance
- Orthosie : la déesse de la Prospérité

Pour cette journée, de l'aube à l'aube, passez chacune des douze heures avec ces déesses.

Lisez simplement son nom et ouvrez-lui la porte pour qu'elle colore les minutes de son Heure de ses qualités. Laissez-vous surprendre par ce qu'il se passera alors.

Et le soleil couché, remontons le temps de quelques milliers d'Heures et repartons en Inde Ancienne pour célébrer Navaratri. Cette sixième nuit, passons-la avec Katyayani. Katyayani possède quatre mains, une tient une épée, une autre un lotus, tandis qu'elle bénit avec la troisième et protège avec la quatrième. Elle est née des flammes créées par la Trinité des Dieux : Vishnou, Shiva et Brahma, alors que la lutte contre le démon Mahishasura faisait rage. C'est une puissante guerrière et son animal est le Lion.

C'est l'Heure de Diké, la justice, qui sonne plus intensément en cette nuit.

“La justice de l'intelligence est la sagesse. Le sage n'est pas celui qui sait beaucoup de choses, mais celui qui voit leur juste mesure.”

Platon

Imaginez un salon d'un temps passé. Des fauteuils confortables sont disposés autour d'une cheminée où un feu crépite tranquillement. Prenez place sur l'un d'entre eux.

Une théière et ses tasses assorties sont disposées sur une table basse attenante, comme pour vous enjoindre à vous servir de ce liquide sombre et fumant aux notes épicées. Dans ce salon, une pendule trône. Son tic-tac régulier rythme le silence d'une mélodie régulière.

Du haut de son cadran, cette horloge comtoise a assisté au défilement du temps qui s'égrène, témoin privilégié des joies familiales comme des peines partagées.

La Roue des Heures tourne sur le cadran. Elles sont marquées par le carillon traditionnelle des vieilles pendules d'antan.

Plongez lentement dans une douce torpeur et entrez dans la valse des Heures qui défilent.

Les Saisons se succèdent d'abord : Printemps, Été, Automne. Puis les qualités : Justice, Loi et Paix. Enfin, les fruits d'une douce vie à observer ces vertus : Fertilité Terrestre, Abondance et Prospérité.

Dans cet état de douce rêverie, amenez ces questions, aussi inspirées par Katyayani, déesse de la justice et du triomphe :

- * Comment triompher de mes obstacles ?*
- * A quelle cause dois-je rendre justice ?*
- * Comment rester fidèle aux vertus que j'honore ?*

08 - Mani, le Dieu Nordique

En ce jour, relions-nous à un Dieu et non à une Déesse. Si dans la majorité des cultures, la lune est féminine et le soleil masculin, dans la mythologie nordique, cela est l'opposé. Ainsi, Máni est le substantif désignant la lune en Islandais.

C'est le dieu de la Lune et le frère de Sol, la déesse du Soleil.

Dans la Gylfaginning, récit de mythologie nordique, on raconte que Mani et Sol ont été placés haut dans le ciel par les dieux, par jalousie, afin de ne pas les irriter par leur beauté et leur splendeur.

Máni est suivi par deux enfants appelés Bil et Hjúki qu'il a enlevés à la terre alors qu'ils revenaient d'un puits et en ramenaient de l'eau. Bil et Hjúki sont reliés aux deux phases de la lune. Bil, la petite fille, représente la lune décroissante tandis que Hjúki, le garçon, représente la lune montante.

Les marées sont marquées par le cycle lunaire en lien avec le seau d'eau que portaient les enfants lors de leur enlèvement. Comme sa sœur, le Soleil, Máni s'empresse dans le ciel parce qu'il est poursuivi par un loup, Hati (Haine, en Islandais). Dans l'Edda poétique, on retrouve différents noms dont est baptisée la Lune : « Máni » par les hommes, « Flamme » par les dieux, « la Roue » en Helheim, l'un des neuf (toujours ce chiffre) mondes de la mythologie nordique, celui froid et brumeux où errent les morts, « le Pressé » par les géants, « le Brillant » par les nains ou encore le « Compteur d'années » par les elfes.

Par rapport à ce dernier surnom, en effet, Máni et Sol doivent chaque jour traverser le ciel pour compter les années des hommes.

Ce rapport au temps est aussi marqué dans la Septième nuit de Navaratri. On célèbre Kalaratri, allégorie de la mort du temps. Kalaratri est une déesse de la destruction. Elle est aussi connue sous le nom de Kali, la forme la plus puissante de la Shakti, déesse

du temps. C'est la représentation la plus féroce de Dourga, son apparition provoque la peur. Par son pouvoir de destruction, elle nous fait prendre conscience de l'impermanence des choses et nous invite à nous détacher de ce qui n'est pas essentiel pour nous.

La planète associée est Saturne. Hati, le loup est d'ailleurs le nom d'un satellite de cette planète. Mani et Kalaratri nous invitent à nous interroger sur le temps qui passe, à faire le décompte des années.

C'est une journée pour prendre un temps pour soi, pour faire le vide, s'interroger sur où nous mène cette course effrénée. C'est le moment d'oser ralentir.

Inspirez et sur une longue expiration, sentez le vide se faire en vous. Expirez doucement et longuement, comme si vous souffliez sur une plume, qui volerait délicatement dans les airs.

Respirez de plus en plus calmement, et au fur et à mesure des respirations, sentez une sensation de légèreté s'instiller dans tout votre être. Et devenir de plus en plus présente, comme si tout votre corps, qui devenait cette plume,

était un peu plus poreux, léger. Tant et si bien, qu'il pourrait se mettre à voler. En toute liberté et de plus en plus haut. Jusqu'à atteindre les cieux nocturnes. Dans la voute céleste, parsemée d'étoiles, amusez-vous à virevolter.

Sentez-vous libre, sans contrainte. Puis, un souffle chaud vous caresse la nuque. Retournez-vous. Un loup est sur vos traces. Observez ce loup. Prenez le temps d'apprivoiser ce loup, symbole du temps qui défile, ce mangeur d'heures,

ce voleur d'instants. Amadouez-le en le regardant en face, en appréciant chaque moment, en prenant conscience de chaque seconde qui s'égrène.

Les Questions :

** Quel est mon rapport au temps ?*

** Comment apaiser ma relation avec les heures qui défilent ?*

** Comment apprécier chaque moment en arrêtant cette course effrénée ?*

09 - Les Valkyries, sanguinaires tisseuses

Dans la mythologie nordique, les Valkyries, sont des vierges guerrières. Ces héroïnes sont destinées à se battre aux côtés d'Odin, le Dieu de la Mort, à la venue du Ragnarök, la fin du Monde. Elles ont conquis le Loup, voleur de temps, et en ont fait leur monture. Portant l'armure et quasi-invincibles, ces guerrières blondes ont dompté la mort. Elles sont à fois craintes et adorées des hommes. Fendant le brouillard des champs de batailles, elles récompensent les héros et emportent leurs âmes au Valhalla, le grand palais d'Odin, afin qu'ils deviennent des Einherjar, les guerriers d'Odin. D'ailleurs, certains guerriers qui souhaitaient survivre à ces batailles, ne levaient pas les yeux au ciel pour ne pas attirer l'attention des Valkyries. Celles-ci n'auraient pas hésiter à les achever pour, ensuite, les emporter avec elles.

Quand elles ne combattent pas, elles tissent une tapisserie de guerre. Elles retrouvent alors le rôle de fileuses, dans lequel la Lune, gardienne du temps, excelle. Ce sont les maîtresses du destin, qui décident qui va mourir et qui va survivre. D'ailleurs, trois d'entre elles seraient des Nornes, ces puissantes magiciennes qui règlent le destin de l'ensemble des habitants des neuf mondes. Elles tirent de l'eau du puits du Destin et en arrosent l'arbre Yggdrasil, l'arbre monde afin que ses branches ne pourrissent jamais.

- Urd, la plus vieille, symbolise le passé : « Ce Qui A Été ».
- Verdandi, la seconde, femme d'âge mûr, symbolise le présent : « Ce Qui Est ».
- Skuld, la dernière, est une jeune fille qui symbolise le futur : « Ce Qui Sera ».

Le monde est ainsi tissé, fatalement, sous les doigts des Nornes et sous les poids des épées des Valkyries.

Avant les neuf mondes d'Odin, c'est la Huitième nuit. Celle-ci est dédiée à Mahagauri. Mahagauri signifie extrêmement blanc. C'est

une déesse magnifique.

Elle conduit un taureau blanc. Cette déesse invite au pardon.

Dans un mythique paysage scandinave, près d'un fjord, un vent glacial souffle sur une plaine. Une chute d'eau se déverse depuis un glacier dans un paysage à couper le souffle. Une forêt de conifères ajoute une note de vert profond entre toutes ces nuances de bleus, du plus pâle presque translucide de la neige au plus sombre des eaux profondes du bras de mer.

Admirez ce paysage d'eau et de glace où la nature est toute-puissante. Le soleil de minuit illumine le panorama. Il se voile et des chevaux ailés traversent le ciel. Ils atterrissent près de vous.

De magnifiques guerrières aux longs cheveux blonds relevés en chignon descendent de leurs destriers. Elles vous invitent à monter sur un de leurs pégases. Envolez-vous sur ce cheval ailé, pouvant voyager entre les mondes.

Une sensation de liberté grisante vous envahit. Le panorama est époustouflant. Puis le ciel s'embrase dans des couleurs féériques. Laissez le vent du Nord vous glisser les réponses suivantes :

** Comment trouver la force en moi ?*

** Quels choix se trouvent devant moi ?*

** Dans quels voyages intérieurs m'embarquer ?*

10 - La Béatrice de Dante, l'éternel féminin

Ce n'est pas vraiment une déesse qui va nous porter guidance aujourd'hui, mais une femme qui a réellement vécu dans l'Italie de la Renaissance. Bien qu'elle pérît dans la fleur de l'âge, elle fut la muse divinisée d'un poète : l'éternel féminin incarnée par la Béatrice de Dante. Dans le chef d'œuvre de l'écrivain, la Divine Comédie, Béatrice représente l'Amour, la Beauté et le Désir. C'est elle, qui, à la porte du Paradis, guidera le poète depuis le Purgatoire jusqu'à l'être divin.

Celle qui vécut réellement portait le nom de Béatrice Portinari. Elle naquit en 1266 et mourut à 24 ans. Dante rencontre Béatrice quand elle a juste neuf ans et lui bientôt dix. Il en tombe immédiatement amoureux. Il la revoit seulement neuf ans plus tard. Elle le remarque, le salue, et le son de sa voix le rend extatique, si bien qu'il tombe malade. Les années qui suivirent, il tentera de l'apercevoir et de nourrir sa passion de ces brèves entrevues. Béatrice meurt dans la fleur de l'âge et Dante éprouve un grand chagrin à la perte de son amour platonique. Elle restera dans son souvenir comme l'incarnation de l'Éternel Féminin, la Dame représentant l'amante parfaite, majestueuse et gracieuse. Ce fut sa Muse qui inspira ses plus beaux écrits.

Dante partageait le concept de Pythagore pour lequel "Tout est nombre" et ceux-ci tenaient une importance particulière dans l'univers et la vie des hommes. C'est le chiffre 9 qui marque ainsi l'histoire de Béatrice pour qui les "neuf cieux [qui] exercent ici-bas leurs influences" s'étaient parfaitement combinés lors de sa naissance. Elle a tout juste neuf ans lorsque Dante, âgé de quelques mois de plus, l'aperçoit pour la première fois. Leur deuxième rencontre a lieu à la neuvième heure du jour, neuf ans après, à "la première des neuf dernières heures de la nuit". Béatrice pousse son dernier souffle le neuvième mois de l'année julienne et le neuvième jour de l'année syriaque. Dans son œuvre entière, Dante explore le

chiffre neuf : l'enfer de Dante a neuf niveaux, les cercles de l'Enfer qui représentent les degrés dans la déchéance humaine. Parallèlement, les neuf cieux sont à traverser afin d'atteindre l'Empyrée.

Si Béatrice représente la transcendance de l'amour et son côté platonique, ce sont aussi ces aspects immatériels de l'énergie pure qui est cherché lors de la neuvième nuit de Navaratri, où nous fêtons Siddhidhatri. Cette déesse est adorée de tous : les hommes, les Dieux, les êtres célestes et les démons. Elle apporte la perfection et restaure le bonheur. On raconte que lorsque l'Univers était juste le vide, noyé dans un océan sombre sans laisser présager que le monde pourrait exister, un rayon de lumière fut. Il balaya les ténèbres et se répandit dans toutes les directions, pourfendant l'obscurité. La mer de lumière qui, au départ, était sans forme, se changea et prit l'apparence de la déesse.

Promenons-nous à Florence, berceau de la Renaissance italienne. Autour d'une villa, sur une terrasse dominant un jardin sophistiqué, se promènent et discutent des hommes à collerettes et hauts-de-chausse bouffants.

Des groupes de femmes laissent échapper des éclats de rires aussi légers que la mousseline dans laquelle sont taillées leur robe.

Les courtisans font leurs louanges, de riches banquiers font affaire, des poètes déclament leur vers. Des statues antiques et des bassins complètent le tableau ordonné et symétrique de ce jardin florentin. Des peintres ont installé leur chevalet et capturent les couleurs de leurs pinceaux.

D'un côté, un labyrinthe, symbolisant la difficile recherche de la vérité, ressemble à un nœud de vipères vert sombre, dont les écailles en cimes d'arbres zigzaguent dans la douce brise. On entend des clameurs monter d'un amphithéâtre où des acteurs jouent une pièce latine.

Au loin, la campagne italienne se devine à travers la végétation taillée raffinement en sculptures de buis. L'Arno dessine ses courbes bleues dans cet écrin de verdure. Admirant cette vue, une jeune fille vêtue d'une robe rouge sang s'est écartée de toute cette agitation artistique.

Elle est d'une admirable beauté. Plongez-vous dans ces yeux noirs. Trouvez les réponses à ces questions :

- * Comment voir au-delà des apparences ?*
- * Comment voir la beauté en toute chose et continuer de m'émerveiller ?*
- * Comment transcender la beauté dans mon art ?*

11 - Les Moires

Du nombre neuf, carré parfait de trois, explorons une Trinité essentielle à la mythologie grecque, trois sœurs devant qui, même Zeus, le Roi des Dieux s'inclinait : les Moira, les Sœurs du Destin. Elles président à la naissance, au déroulement de la vie et à la mort. Ce sont Clotho, Lachésis et Atropos.

La première est Clotho, la Fileuse. C'est la moins vieille des Moires. C'est elle qui fabrique et tient le fil des destinées humaines. On la représente souvent vêtue d'une longue robe de diverses couleurs, portant une couronne formée de sept étoiles, et tenant une quenouille qui descend du ciel vers la terre. La couleur qui domine dans ses draperies est le bleu. En Rome antique, elle est assimilée à Nona, la Neuvième, qui était invoquée lors du neuvième mois de la grossesse.

La seconde est Lachésis, la Répartitrice. C'est elle qui déroule le fil et qui le met sur le fuseau. Ses vêtements sont quelquefois parsemés d'étoiles, et on la reconnaît au grand nombre de fuseaux épars autour d'elle. Ses draperies sont de couleur rose. En Rome antique, elle est assimilée à Decima, la Dixième.

La troisième est Atropos, l'Implacable. Elle coupe impitoyablement le fil qui mesure la durée de la vie de chaque mortel. C'est la plus âgée des trois sœurs ; près d'elle, on voit plusieurs pelotons de fil plus ou moins garnis, suivant la longueur ou la brièveté de la vie mortelle qu'ils mesurent. En Rome antique, elle est assimilée à Morta, la Morte.

Ce sont les fileuses du temps. Elles incarnent les lois de la Destinée devant qui, tous, hommes comme Dieux, doivent se soumettre. On les entend parfois chanter à l'unisson avec les sirènes.

Clotho chante ce qui est, Lachesis ce qui fut et Atropos ce qui sera.

Les Moires régissent sur le Destin de façon prévisible et ordonnée, tandis que les démons apparaissent, de façon erratique et sans dessein précis. Les bons moments comme les périodes difficiles sont attribués aux hommes au moment de leur naissance. Elles apparaissent trois jours après la naissance d'un enfant pour déterminer le cours de sa vie. On les retrouve dans la Divine Comédie de Dante, occupées à mesurer et découper les longueurs de la vie humaine. Dans Macbeth de Shakespeare, ce sont les Trois Sœurs étranges ou les Trois Sorcières, pratiquant la nécromancie et la magie. Elles incarnent aussi la magie lunaire.

La Lune, maîtresse du temps, tisse le Destin des êtres. La règle et la rectitude de ces phases en fait une déesse qui mesure et qui régule. On la voit souvent comme une araignée qui file la soie et étend ces fils sur la destinée humaine, en reliant ainsi le monde cosmique et le monde terrestre.

Dans une pièce sombre et calme, une navette fait des allers-retours sur un métier à tisser. Elle rompt avec une régularité précise un silence concentré. Des draperies de toutes les couleurs sont entreposées dans tous les coins de la pièce

et ajoutent une note gaie à la pièce. Des mètres ruban, des quenouilles, de riches étoffes... indiquent que nous sommes dans un atelier à tisser.

Trois femmes, d'âges variés, règnent dans ce lieu. La plus jeune porte une robe bleue et est ornée d'une couronne d'étoile. Elle tient une quenouille en ses mains. La deuxième, d'âge mature, est vêtue de rose et tient un fuseau. Elle est affairée à le faire tourner et à filer. Tandis que la troisième, marquée par les rides, mesure et coupe le fil. En observant le ballet des fils dans une chorégraphie précise et nette, appréciez l'ordre et la dextérité de ces fileuses. Laissez les questions suivantes se dérouler :

** Qu'est-ce que je ne peux changer ?*

** Comment accepter de bonne grâce l'inévitable ?*

** Comment me libérer de mes attentes trop pressées ?*

12 - Ix Chel, la déesse Arc-en-ciel

Pour Hésiode, la Terre était séparée du Ciel par une distance de neuf jours et neuf nuits et de l'enfer par neuf jours et neuf nuits. Après Navaratri, choisissons la voie céleste et retrouvons la Lune qui commence maintenant à s'arrondir fièrement.

Alors, allons voir une déesse sage-femme et Déesse de la Lune : Ix Chel.

C'est la déesse de la Lune, de l'eau et de la maternité dans la mythologie maya. Ix Chel signifie Dame (Ix) Arc-en ciel (Chel). En tant que déesse lunaire, elle est une tisseuse talentueuse. C'est d'ailleurs elle qui a inventé l'art du tissage. De ses mains, naissent des étoffes somptueuses avec lesquelles elle couvre sa peau de lait. Elle est d'une beauté exceptionnelle avec de longs cheveux ébène flottant autour de son doux visage. Parfois, elle les glisse machinalement derrière ses oreilles... de jaguar. Attribut de l'animal dont elle est pourvue avec des griffes. Comme Diane, elle possède une personnalité multiple. Généralement, c'est une déesse bienfaisante, celle de la fertilité, qui fait tomber la pluie pour faire pousser les semences. Puis d'une déesse jeune et sensuelle, elle devient Chak Chel, la déesse de la Vieille Lune. Celle-ci est alors représentée par une vieille femme. Son nom signifie l'Arc-en-ciel rouge. Elle apporte la destruction par les flots et les inondations. C'est aussi une sage-femme expérimentée qui aide les femmes plus jeunes à enfanter. Un serpent est lové dans ses cheveux relevés en chignon.

Jeune fille ou vieille femme, Ix Chel tient farouchement à son indépendance.

Elle était mariée au Soleil. Mais se sentant enfermée auprès d'un mari jaloux, elle prit la forme d'un jaguar pour le quitter, la nuit venue. Ainsi, elle est libre d'aller et venir à sa guise, sans avoir de

compte à rendre à qui que ce soit. Elle affirme ses valeurs et ses désirs, sans détour.

Ix chel est une Déesse puissante et indépendante. Elle assume pleinement ses choix et son statut de déesse forte. Elle refuse toute oppression et fait face à l'adversité, sans détours. Elle s'accorde, sans honte et sans remords, le pouvoir de choisir. Ix Chel nous encourage à retrouver notre indépendance. Par sa force, elle nous incite à nous affranchir de toutes nos barrières et des éléments négatifs qui freinent notre progression. Elle nous apprend à compter sur nous-même.

Avec Ix Chel, osez mettre un peu plus de couleurs dans votre vie. Que ce soit en disposant de beaux bouquets de fleurs vives dans votre foyer, portez des vêtements colorés, mangez des aliments de toutes les couleurs...

Et ouvrez grand les yeux : si vous voyez des arcs en ciel, cela est un présage comme quoi Ix Chel est à vos côtés, qu'elle vous soutient et qu'elle pourvoira à vos besoins et illuminera votre chemin. Pourvu que vous comptiez aussi sur vous !

Promenez-vous dans un jardin tropical. La végétation y est luxuriante. Des fougères arborescentes côtoient des hibiscus flamboyants. Des massifs fleuris éclatants de couleur tiennent lieux d'ornements à une végétation d'un vert profond. Dans cette jungle verdoyante et colorée, l'air est lourd et chaud. Des feuilles géantes ajoutent une note à la fois mystérieuse et paradisiaque.

Une douce pluie chaude se met soudainement à tomber. Elle coule sur votre visage et votre corps. Elle vous emplit d'énergie. Un serpent, symbole de la sagesse de la Terre, se fraye un passage entre vos pas.

L'averse s'est arrêtée, le soleil transperce les nuages. En quelques instants, le ciel est balayé et lavé. Comme si rien ne s'était passé. Si ce n'était un magnifique arc-en-ciel qui traverse le ciel de part en part. Observez les couleurs de l'arc-en-ciel. Admirez l'harmonie de

ces couleurs. Sentez votre aura devenir plus puissante et affirmée. Une belle femme aux cheveux châtons ondulés semble superposer sa silhouette à l'arc-en-ciel. Elle porte un collier de fleurs sur la poitrine.

Sa robe rouge sang évoque la Vie et la Joie.

Avec elle, envisagez ces questions :

- * Comment tenir les rênes de mon existence ?*
- * Comment reprendre en main ma vie ?*
- * Comment assumer pleinement mes choix ?*

13 - Frigg, la froideur magnifique

Dans la mythologie nordique, Frigg est la Reine du Ciel et la femme d'Odin, le Dieu de la Mort. C'est pourtant la déesse de la Fertilité, mais aussi celle de l'amour, du mariage et de la maternité. Son nom signifie "bien-aimée". C'est une femme belle, majestueuse, imposante portant de longues robes qui pouvaient, à son gré, être de lumière ou d'obscurité. Elle a un grand penchant pour l'or et adore les bijoux et les pierreries. Elle est accompagnée de douze servantes avec qui elle file les nuages et les fils d'or du destin. Ses servantes l'aident dans son rôle de Reine du Ciel et chacune a une tâche bien définie :

- Gna transmet les ordres de la déesse, avec son cheval capable de galoper sur ciel comme sur la mer
- Grefjon a le don de clairvoyance
- Hlin protège les favoris de sa maîtresse
- Vra recueille les serments et punit les parjures
- Snotra, la sage, annonce le beau temps et amène la brise
- Sygna préside les procès
- Lofn, la douce, est la déesse des amours perdues et illégitimes
- Fulla, favorite et confidente de Frigg, porte la boîte à bijoux de sa maîtresse et garde ses chaussures

Frigg connaît l'avenir, mais ne le dévoile jamais et laisse les fils de la destinée comme ils doivent être tissés.

La seule fois qu'elle intervint pour modifier le cours de l'histoire, ce fut quand elle rêva de la mort de son fils, Balder. Elle demanda alors qu'aucune chose dans le cosmos ne puisse lui faire de mal. C'est alors que les éléments, animaux, pierres, maladies, ... promirent à la déesse de ne pas nuire à son fils. Pour éprouver cela, les dieux organisèrent une grande fête où ils s'amusèrent à lancer sur Balder tout ce qu'ils avaient sous la main. À chaque fois, Balder restait

indemne. Mais, le dieu Loki se déguisa en femme et rendit visite à Frigg. Il raconta à la déesse que tous les dieux frappaient son fils et que ce dernier n'avait aucune blessure.

La déesse lui expliqua alors que toutes choses dans le cosmos lui avaient fait le serment de ne pas blesser Balder. Cependant, elle confia qu'elle n'avait pas demandé au gui de lui prêter serment, le croyant inoffensif. Loki disparut immédiatement et s'arma de gui avant de se rendre à la fête. Il donna une fléchette de gui au frère aveugle de Balder, Höd, et lui proposa de prendre part aux festivités. Le dieu aveugle jeta le projectile qui transperça le cœur de son frère et le tua. Par la suite, le gui était tellement malheureux d'avoir causé la mort de Balder qu'il eut pitié de la déesse.

Balder est ramené à la vie et Frigg est tellement heureuse qu'elle retire sa malédiction sur le gui pour le changer en un symbole de paix et d'amour, promettant un baiser à tous ceux qui passeraient en dessous.

Allons à Fensalir, le palais de la Mer, de la mythologie nordique où vit Frigg. Ce palais est connu pour être le plus beau de l'île de Skandi, la déesse du froid et de l'hiver, que l'on nomme aujourd'hui la Scandinavie. Il offre un somptueux point de vue pour observer le soleil se lever et se coucher sur la mer, qui s'étend à l'horizon. Une ambiance mystérieuse de monde onirique flotte dans l'air comme les nuages que Frigg, la fileuse de destin, tisse de son fuseau cotonneux.

Ceux-ci s'envolent au-dessus des marécages et forme des nuées de brumes. Observez cette valse des nuages. Montez sur l'un d'entre eux. Laissez les questions suivantes flotter dans l'air :

- * Comment accepter ce qui ne peut être changé ?*
- * Quels sont les secrets que je garde en moi ?*
- * Comment vois-je mon avenir ?*

14 - Theia, la mère de la Lune

Dans la mythologie grecque, Theia est la mère de Helios, le Soleil, Sélène, la Lune, et Eos, l'Aurore. Son nom signifie tout simplement "déesse". C'est la fille du Ciel et de la Terre. Elle fait partie des Titanides, les déesses les plus anciennes, qui étaient honorées comme étant les ancêtres des hommes. Un seul rayon de la lumière de Théia suffit à bannir pour toute sa vie les moments sombres. Théia donnait à l'or, à l'argent et aux pierres précieuses leur éclat et leur valeur. Elle avait le don de la vue et la capacité de cerner clairement les situations.

C'est aussi le nom du planétoïde qui a impacté la Terre, il y a environ 4500 milliards d'années, provoquant l'éjection de débris dans l'espace qui sont à l'origine de la formation de la Lune. Cela a provoqué aussi d'importants changements sur la planète Terre : cette collision a provoqué la densification du noyau terrestre, la formation du relief, l'installation du climat...

La Lune et la Terre sont intimement mêlées. Prenez un moment pour réfléchir à cette relation qui les unit en observant le ciel étoilé.

Plusieurs milliers de milliards d'années en arrière, la Terre n'était qu'un amas rocheux. Observez-la depuis l'espace. Un calme olympien y règne. Tout à coup, une vibration fait trembler le sol, accompagné d'un bruit assourdissant. Des morceaux de roches sont projetés dans l'espace. Elles s'agglomèrent et entament une valse où la Terre est le centre de ce mouvement chorégraphié.

Peu à peu, la Lune prend forme. Lumineuse et douce. Avec une face cachée, qui réserve encore bien des mystères.

La Terre, à chaque fois, que la Lune la contourne s'embellit. Elle devient plus ronde, plus dense. Des montagnes se forment. Des sillons se creusent. Des nuages viennent la couvrir. Des pluies tombent. Des océans se créent.

Admirez la Terre devenir la planète bleue, qui accueille la vie. Devant ces métamorphoses cosmiques, réfléchissez sur ces questions :

- * Quels sont les conséquences de mes actes ?*
- * Comment avoir un impact profond sur le monde ?*
- * Comment ai-je envie de modifier le cours de ma trajectoire ?*

15 - Séléné, déesse amoureuse

Séléné est la Déesse de la Lune. Elle est d'une grande beauté, son visage au teint d'albâtre rayonne d'une délicate lumière. Elle possède de délicates ailes et une couronne d'or. Eschyle, dramaturge de la Grèce antique, l'appelait "l'œil de la nuit." Elle forme avec Artémis et Hécate une triade — Séléné représente la pleine lune, Artémis le croissant de lune, et Hécate la nouvelle lune. Dès qu'Hélios, le Soleil, finit sa course dans le Ciel, Séléné vient illuminer les ténèbres de ses chevaux argentés. "La divine Séléné-aux-larges-ailes, après avoir baigné son blanc corps dans l'Océan, revêtait des vêtements splendides, et s'élevait vers le Ciel, emportée sur son char par de brillants coursiers". Séléné tomba éperdument amoureuse d'un berger nommé Endymion. Zeus lui accorda l'immortalité et la jeunesse perpétuelle, mais il s'endormit éternellement. Chaque nuit, Séléné vient contempler son amant endormi et l'enveloppe de ses doux rayons. De leur union, naquirent cinquante filles, nommées les Menae. Elles représentent les mois lunaires d'une Olympiade. Ces périodes d'environ 4 ans étaient l'unité de temps des Grecs. Les Octaeteris, soit quasiment deux olympiades, duraient 8 ans ou 99 mois solaires. A ce moment, la phase de la Lune est exactement la même qu'au début de l'Octaeteris. Cette façon de compter le temps est commune à d'autres cultures anciennes lorsque le passage de la Lune rythmait le temps.

Cette Pleine Lune est le moment de remettre vos vœux lunaires à Gaïa, déesse de la Terre.

Sur le haut de la colline de l'Acropole, s'offre un magnifique panorama sur Athènes jusqu'au Pyrée. La nuit va bientôt tomber et déjà, la Pleine Lune est de sortie, ronde et brillante. En retrait de la capitale, l'harmonie et la quiétude se font pleinement sentir.

Une piste cahoteuse monte jusqu'à une cabane de berger sur la crête de la colline. Des moutons broutent tranquillement les derniers

brins d'heure de la journée dans les pâturages en pente. Certains sont déjà rassemblés pour le couchage. Ce sanctuaire pastoral est un cadre idyllique pour s'endormir paisiblement.

C'est d'ailleurs ce que fait un jeune berger, au visage poupon. Sa poitrine se lève et descend au rythme de son souffle. De légers ronflements témoignent du sommeil profond du jeune pâtre. Admirez la sérénité qui émane de son visage baigné par la lumière lunaire. Ce berger, c'est Endymion. La Lune, cette nuit, c'est Séléné, son amante. Observez ces tendres manifestations d'amour et laissez-les inspirer des réponses à ces questions :

- * Comment exprimer tendrement mon amour à ceux que j'aime ?*
- * Quels sont les rêves que je souhaite retrouver ?*
- * Comment retrouver la sérénité ?*

16 - Sirona, la prophétesse

Sirona est une déesse celtique, dont le nom signifie “étoile”. Elle a le teint d’albâtre comme les autres déesses lunaires, mais ses cheveux sont de jais et ses yeux sont d’un noir si profond qu’on pourrait s’y noyer comme attiré dans un trou noir. Le sang de la terre ne coule pas dans ses veines et cela lui donne une allure éthérée, presque fantomale. Elle ne porte pas de vêtements, seulement un diadème orné d’une étoile et un sceptre qu’elle tient dans sa main. Elle est accompagnée de serpents, symbolisant la médecine. C’est aussi la déesse de la prophétie. Prisonnière du monde supérieur, Sirona ne peut communiquer avec les hommes et les autres divinités. Alors pour partager ses pensées, elle s’exprime aux mortels en leur envoyant des visions. Elles sont parfois si vives que certains hommes deviennent fous avant d’avoir pu interpréter les signes qui leur ont été envoyés. Elle connaît les sources d’où jaillissent les eaux guérisseuses et préside aux fontaines.

Sous sa bénédiction, mettez vos herbes préférées dans une tasse d’eau frémissante et placez cette tasse toute la nuit à la lumière de la lune croissante. Savourez cette tasse le lendemain et sentez l’Énergie lunaire monter en vous.

Transportez-vous dans un petit village typique de montagne. Une ruelle pavée le traverse et mène jusqu’à l’église qui domine le paysage par son clocher massif. Les toits des maisons se chevauchent et leur faîtage paraît être un reflet du relief escarpé des sommets s’élevant à l’horizon. Des balcons de bois presque entièrement recouverts de géraniums lierre, la vue est étourdissante sur les montagnes. Des murets de pierres plates encadrent des jardinets où les fleurs poussent en se mêlant aux herbes folles.

Un bruit d’eau tintinnabule à vos oreilles. Cela provient d’une fontaine, située près de l’église, d’où coule une eau fraîche et pure, provenant des hauteurs encore enneigées. Buvez cette eau. Sentez

une clarté nouvelle se faire sentir en vous. Cette eau vous fait apparaître Sirona, belle et farouchement sauvage.

Elle vous fait entrevoir des réponses aux questions :

- * Comment me sentir libre ?*
- * Comment interpréter les visions que je reçois ?*
- * Comment être à l'écoute de mon intuition ?*

17- Sin, Dieu lunaire des Babyloniens

Chez les Babyloniens, le ciel étoilé est un océan sur lequel, tous les soirs, le Dieu de La Lune monte sur sa barque. La clarté qui émane de son être se reflète dans les eaux du cosmos, brisant les ténèbres d'une douce lumière. Ce navigateur divin des flots nocturnes, c'est Sin, un vieil homme avec une longue barbe et quatre cornes, surmontées par un croissant.

Lorsque la lune n'est pas visible, et que c'est son fils Shamash, le Dieu du Soleil, qui éclaire la Terre, on dit qu'il reste dans le monde Souterrain pour y dispenser sa justice divine. Sa sagesse est son attribut principal. Les hommes et aussi les Dieux viennent le consulter pour bénéficier de ses conseils avisés.

Comme dans de nombreuses civilisations antiques, il lui fut assigné le rôle de maître du temps.

Ainsi le Dieu Créateur, Marduk lui ordonna :

“Chaque mois, sans interruption,

Mets-toi en marche avec ton Disque.

Au premier du mois,

Allume-toi au-dessus de la Terre ;

Puis garde tes cornes brillantes

Pour marquer les six premiers jours ;

Au septième jour,

Ton Disque devra être à moitié ;

Au quinzième, chaque mi-mois,

Mets-toi en conjonction avec Shamash.

Et quand Shamash, de l'horizon,

Se dirigera vers toi,

À convenance

Diminue et décrois.”

Sur des eaux calmes, vous voguez sur une petite barque. Vous êtes sur l'une des mers lunaires, la mer de la Sérénité. La Lune possède plus d'une vingtaine de mers. Leurs noms poétiques invitent au voyage. Ainsi, faites naviguer votre barque, successivement sur les mers suivantes : Mer de la Connaissance, Mer de l'Ingénuité, Mer des Îles, Mer du Nectar, Mer des Nuées, Mer Orientale, Mer de la Sérénité, Mer des Écumes, Mer de la Tranquillité, Mer des Ondes. Reliez-vous avec ce que leur nom évoque pour vous.

Sur la dernière Mer, la Mer des Vapeurs, une silhouette coupe le brouillard qui s'élève au-dessus des eaux. Sur une barque similaire à la vôtre, se trouve un vieil homme. Sa longue barbe blanche et son sourire affable, vous inspire la confiance. Il avance vers votre embarcation et s'y amarre. Il vous invite à grimper dans sa barque. Vous poursuivez votre voyage sur les ondes à ses côtés. Inspiré par sa sagesse, vous laissez les questions suivantes couler en vous :

** Comment écouter ma sagesse intérieure ?*

** Quels sont les conseils que je peux me donner ?*

** Comment apprendre de mes aînés et des personnes que je respecte ?*

18 - Freyja, la dame du Nord

Freyja est une déesse majeure de la mythologie nordique. Son nom signifie « dame » dans la langue germanique. Elle est d'une beauté à couper le souffle. Ses beaux cheveux blonds flottent dans le vent glacé du Nord et ses yeux ont la couleur turquoise de la pierre précieuse. D'ailleurs, les belles choses en général sont appelées « filles de Freyja ». Pour mettre en valeur sa beauté, Freyja porte souvent le collier des Brísingar. Alors nul ne peut résister à son charme. Elle complète sa tenue en se parant d'un manteau de plumes de faucon. Il lui permet de se changer en oiseau à sa guise et de voler d'un monde à l'autre.

Lorsqu'elle ne se déplace pas en volant, Freyja emprunte un char tiré par deux chats bleus, Thófnir et Högni. C'est d'ailleurs la protectrice des chats. Toute personne qui laisse un bol de lait pour ses chats dans les champs reçoit la bienveillance de la déesse. Elle s'est prise d'affection pour ses deux compagnons, que Thor lui a offerts en cadeaux pour se faire pardonner de l'avoir tirée de ses songes.

Freyja est la première des Valkyries. Elle choisit les guerriers, morts sur le champ de bataille, qui combattront dans le Ragnarök, l'ultime combat. Elle en garde la moitié, ceux mus par des valeurs nobles de défense. L'autre moitié est envoyée à Odin.

Par une fraîche soirée d'automne, installez-vous sur votre fauteuil préféré. Faites le réellement ou par la pensée. Ressentez tout votre dos se relâcher, bien soutenu contre le dos du fauteuil. Sentez vos muscles s'engouffrer dans le tissu moelleux. Peut-être que les températures ont tellement baissé, au dehors, qu'un feu est allumé dans la cheminée, près de vous. Une ambiance chaleureuse et confortable vous amène dans un état vaporeux de demi-sommeil. Une douce brise semble souffler contre votre jambe. C'est un chat.

Il fait des allers-retours près de vous, en venant se frotter régulièrement contre vos jambes. Admirez son assurance et sa grâce féline. Dans un élan agile, il vient se poser sur vos genoux. Il fait jouer ses pattes de velours au rythme régulier de ses ronrons pour vous signifier son contentement. Passez vos doigts dans sa fourrure douce. Son ronronnement redouble d'intensité et couvre presque le bruit du feu qui crépite dans l'âtre. Croisez son regard où brillent des prunelles dorées et qui peuvent être aussi acérées que ces griffes. Mais ce matou fait patte de velours. Laissez-le se lover sur vos genoux et vous amener dans un état de détente encore plus profond. Dans cet état d'esprit, pensez aux questions que Freyja, la gardienne des Chats, a su élucider :

- * Comment garder uniquement le meilleur ?*
- * Comment accueillir l'amour dans ma vie ?*
- * Comment faire de la place pour plus de tendresse ?*

19 - Mawu et Lisa, Lune & Soleil

Ce soir, la Lune et le Soleil sont indissociables. Ils sont représentés par Mawu-Lisa. Les deux jumeaux Mawu et Lisa, sont le couple créateur du monde dans la religion vaudou. La Lune, Mawu, incarne le principe féminin. Elle est la déesse de la Nuit, de la sagesse et de la connaissance. Elle est douce, clémentine et sage. C'est la fraîcheur et le temps du repos.

Le Soleil, Lisa, représente, quant à lui, le principe masculin. Il est le Dieu du Soleil, de la chaleur et du pouvoir. Il est vif et brut. C'est la chaleur et le temps de l'effort. Son animal est le caméléon. On dit qu'après que Mawu ait créé l'univers, Lisa a offert aux hommes les outils pour déboiser la forêt et travailler la terre.

À eux deux, ils symbolisent la divinité suprême, Mawu-Lisa. Prenons exemple sur cette divinité à multiples facettes qui nous apprend la nécessaire complémentarité des éléments. Les épées du Chasseur sont à double tranchants.

Partons ce soir en Afrique, vers le Bénin ou le Togo, à moins que nous soyons dans une rue de la Nouvelle-Orléans ou sur une île des Caraïbes. Une étrange cérémonie se prépare. Le son des tambours résonne et semble parler un langage sacré. Des hommes et des femmes portant des amulettes en pierres précieuses dansent dans une transe mystique. Une mambo vaudou, mène la cérémonie et distribue gris-gris et talismans. Magie noire, blanche ou rouge, l'atmosphère sacrée est à la fête. bercé par le rythme des tambours, le temps semble s'accélérer. Jour et nuit se succèdent en une danse endiablée.

De plus en plus rapidement, que la Lune et le Soleil semblent fusionner. Sentez simultanément chaleur et fraîcheur, repos et agitation, douceur et brutalité. Dans cet équilibre de fusion subtil, explorez les questions :

** Y a-t-il des choses à voir sous un autre angle, que je n'ai pas encore envisagé ?*

** Quels sont les compléments dans mes pratiques à rechercher ?*

** Comment trouver l'équilibre et naviguer entre mes contradictions ?*

20 - Brigit, la gardienne du Feu

Si hier, la Lune et le Soleil était inséparables, retournons vers le Soleil en nous reliant à l'une des plus grandes déesses du panthéon celtique : la solaire Brigit. Brigit vient du mot celtique « brigantija » dont le sens est « très haute ». Brigit pourrait aussi être une continuation de la déesse indo-européenne de l'Aurore. Son nom pourrait ainsi venir de l'appellation de l'Aurore védique Brhati « haute ». On raconte que, lors de sa naissance, au lever du soleil, une colonne de feu s'est élevée au-dessus de sa tête. Comme les déesses lunaires, c'est une déesse Triple. Un de ses symboles est d'ailleurs le Trèfle à trois feuilles. Avec la Morrighane et Dana, elle forme la Trinité, où elle incarne la Jeunesse. Elle possède aussi trois fonctions principales : l'Inspiration, l'Art de la Forge et la Guérison. En tant que Déesse de l'Inspiration, elle favorise la poésie, la créativité, la prophétie et les arts. Déesse de la Forge, elle bénit les bronziers, les joailliers et plus généralement les artisans. Elle y puise son aspect guerrier en veillant sur les forgerons fabriquant armes et armures. Déesse de la Guérison, elle possède l'art de guérir les blessures physiques et spirituelles. Elle veille à la fertilité des champs, la fécondité du bétail. Sage-femme, elle est la protectrice des accouchements.

Ses fonctions se relient autour du Feu : le “feu” de l'illumination des activités créatives, le feu de la guérison intérieure et bien sûr le feu du forgeron. Dans la tradition celtique, chaque soir la maîtresse de maison en recouvrant le foyer de cendres demandait la protection de Brigit.

Ce feu sacré est aussi présent dans le sanctuaire de Kildare, Cill Dara, l'Église du Chêne, où il brûle perpétuellement. Dans cet endroit monastique, perdu au milieu de bosquets, dans les montagnes irlandaises, à l'ombre d'un chêne sacré, des prêtresses préservent les traditions des Anciens. Elles étudient les sciences et les remèdes. Ces prêtresses se sont engagées à trente ans de

service, puis après cette période, elles sont libres de se marier et de partir. Les dix premières années sont consacrées à la formation ; les dix années suivantes, elles pratiquent ce qu'elles ont appris puis, les dix dernières années, elles enseignent leur art aux autres recrues. Une de leur tâche principale est de veiller au feu perpétuel.

En effet, ce feu est entretenu par dix-neuf prêtresses pendant dix-neuf jours. Le vingtième jour, Brigit elle-même, ou une incarnation de la déesse, garde le feu sacré.

On raconte aussi que Brigit possède une flûte magique qui lui permet d'aller où bon lui semble l'espace d'une nuit.

Brigit est aussi réputée pour sa générosité. Ce jour est l'occasion de faire preuve de cette qualité.

Dans la campagne sauvage et luxuriante, en plein cœur de l'île d'Émeraude, se dressent les sentinelles d'un couvent. Là, au milieu entre prairies verdoyantes, landes mauves et rousses et tourbières grises, des murailles en pierres sèches délimitent le périmètre de l'édifice religieux. Dans la cour, trône un magnifique chêne, le chêne sacré.

Une ambiance solennelle de paix et de respect des traditions séculaires est palpable dans l'atmosphère. Un doux chant de lamentation ajoute une note mélancolique à l'ensemble.

Suivez la provenance de ce son et entrez dans une des pièces du couvent. Dans une pièce en belle pierre de taille, une magnifique jeune femme chante. C'est Brigit, qui chante les éloges de son fils défunt. Un feu brille près d'elle. Laissez-vous emporter par ce magnifique chant, les yeux perdus dans les flammes.

Les questions qui viennent à vous sont :

- * Comment honorer mes ancêtres ?*
- * Quelles sont les traditions à perpétuer ?*
- * Comment être plus généreux ?*

21 - Ilargi, la Grand-mère basque rouge

Ilargi est la déesse basque de la Lune. On lui accole souvent le qualificatif de Dame Mère ou Grand-Mère.

C'est la fille de la Terre vers qui elle s'en retourne à l'aurore. Dans le pays basque, lorsqu'on la voit apparaître, on lui récite une prière. Lorsqu'elle est croissante, il est coutume de lui demander : « Ilargi amandrea, zeruan ze berri ? » (« Lune grand-mère, quoi de neuf dans le ciel ? »)

La coccinelle : Marigorri (Mari la rouge ou la femme rouge) est son emblème. Comme dans de nombreuses traditions, Ilargi est liée au monde souterrain et à celui des Morts. Son nom est parfois traduit par "lumière des morts", car elle éclaire les âmes des défunts. Dans ce rôle, elle porte la hache et les instruments de la fileuse. Les Basques accordent une attention particulière à la phase de la Lune lors de laquelle se produisent les événements importants : si l'on meurt à la lune montante, c'est de bon augure pour la vie future de l'âme. Quant à la naissance, les enfants conçus lors de la lune montante sont des garçons ; ceux conçus à la lune descendante sont des filles. Lorsque vous verrez une coccinelle, prononcez vos vœux lunaires. De ses ailes, elle les portera jusqu'à l'oreille d'Ilargi.

Allons faire un tour en Euskal Herria, le pays basque. En une embrassée du regard, un concentré de paysages vous ravit les yeux : montagnes rocheuses, collines verdoyantes, océan houleux... La nature dans toutes ses formes et ses éléments s'offre devant vous. Sur les collines, des chevaux solides, les pottocks, paissent tranquillement aux côtés de manechs, brebis à têtes noires.

Une coccinelle vient se poser sur un de vos doigts alors que vous admirez ce paysage, depuis un des sommets de la Rhune. Elle bat des ailes comme pour vous inviter à l'écouter. C'est une annonciatrice de bonnes nouvelles et d'agréables changements.

Ces joyeuses couleurs, d'un rouge aussi profond que les colombages des maisons typiques basques, vous mettent de bonne humeur. Cette messagère céleste vous portera chance et bonheur. Observez-la bien, comptez ses points. Écoutez ce qu'elle a à vous transmettre. Avec confiance, posez-vous ces questions :

- * Comment puis-je me mettre au service des autres ?*
- * Comment enrichir ma spiritualité ?*
- * Quels sont les changements importants à effectuer ?*

“Fils, apprends comme on me nomme,

Dit l'insecte du ciel bleu ;

Les bêtes sont au bon Dieu,

Mais la bêtise est à l'homme.”

Victor Hugo, La coccinelle

22 - Pomona, la déesse des fruits

Ajoutons un goût sucré à cette lunaison, en invitant Pomona, la divinité des fruits à nous rejoindre. Elle préfère à la nature sauvage, les jardins soigneusement entretenus. C'est une jardinière hors pair qui excelle dans l'art de faire pousser les fruitiers. D'une beauté remarquable, elle n'a pourtant aucune attirance pour les hommes. Les dieux champêtres, séduits, par ses charmes savamment mis en valeur, la demandèrent tous en mariage. Elle se refusait à tous. Vertumne, dieux des saisons et des arbres fruitiers, était, comme les autres dieux, éperdument amoureux d'elle. Pour l'approcher, il se déguisa en vieille femme. Elle l'écouta complimenter la beauté de ses jardins fruitiers. Puis, il lui narra l'histoire d'Anaxarète, jeune fille d'une beauté froide, qui fut changée en pierre par Aphrodite pour la punir de son manque d'émotions envers ses soupirants. Il lui conta la force de l'amour en lui montrant un orme enlacé par une vigne. Touchée par ces propos, Pomona écoutait Vertumne avec attention. Son cœur s'adoucit. Lorsque Vertumne montra son vrai visage, jeune et beau, elle s'éprit de lui et accepta son amour. Cette journée est dédiée à organiser ses projets et à mettre de l'ordre dans nos priorités.

Promenez-vous mentalement dans un jardin à la française soigneusement entretenu. Des parterres de fleurs bien découpés forment des taches de couleurs vives ressortant entre les allées de cailloux. Leurs bordures, formées de capucines, d'œillets et de cosmos attirent l'œil et les abeilles. Çà et là, des statues en marbre semblent vous saluer avec malice et bienveillance. De l'eau s'écoule dans des fontaines anciennes en un doux cliquetis se mêlant au bruit des graviers de l'allée sous vos pas. Des roses trémières ajoutent leur touche de couleur au muret du fond du jardin où des poiriers palissés courbent sous le poids de leurs fruits.

Un bassin attire votre regard. Des poissons dorés y nagent avec grâce. Asseyez-vous sur le rebord de ce bassin et admirez le

magnifique jardin. Une jeune femme vous rejoint. Ses cheveux sont tressés de feuilles de vigne et de grappes de raisin. Une guirlande de fruits et de fleurs orne sa poitrine. Elle porte une corbeille de fruits et vous la présente. Choisissez-en un. Croquez-le et laissez les saveurs sucrées et acidulées vous exploser dans la bouche. Tout en dégustant ce fruit, des questions peuvent venir à se poser :

** Comment organiser le jardin de mes projets pour que j'ai plaisir à m'y promener et à l'admirer ?*

** Quels sont les fruits que je souhaite y voir mûrir ?*

** Comment faire pousser de la plus belle des façons mes projets ?*

23 - Tsuki Yomi, le Dieu lunaire du pays du Soleil Levant

En japonais, Tsuki signifie « Lune » et Yomi « compter ». Ce dieu masculin a le pouvoir de contrôler le défilement du temps en le figeant, le ralentissant ou l'accéléralant. Cela nous renvoie à la fonction de maître du temps de la Lune. Tsuki-Yomi a, comme les autres dieux et déesses de la Lune, un caractère bien trempé. On raconte que, dans les temps anciens, il vivait dans le ciel avec sa sœur Amaterasu, Déesse du Soleil. Un jour elle l'envoya en ambassadeur auprès de Uke-mochi, Déesse de la nourriture, pour participer à un merveilleux repas. Mais quand Tsuki-Yomi vit que la nourriture qui lui était servie provenait de la bouche et du nez de la Déesse, il fut si dégoûté qu'il la tua sur le champ. Fâchée contre lui, Amaterasu ne voulut plus jamais le revoir. Dès lors, frère et sœur s'évitent et ne veulent plus se croiser. Ainsi, le jour et la nuit se retrouvent en alternance.

Cette histoire nous invite à explorer le pouvoir du pardon et de la nécessité de passer-oltre certaines rancœurs.

Dans un Japon aux traditions séculaires, par un lumineux matin d'automne, vous vous promenez sur la crête d'une colline. En contrebas, un portail rouge suivi d'une allée bordée de lanternes mène vers un sanctuaire shinto. Les érables et ginkgo forment une gracieuse mer de rubis et d'or, dont les vagues de feuilles bruissent sous la brise. Des Geishas et des Mako se meuvent gracieusement en effectuant la danse du cerisier. Des familles ont dressé une nappe pour pique-niquer, des jeunes gens se promènent tranquillement, des auteurs déclament des poèmes louant la beauté de la nature. C'est la période pour pratiquer momijigari, l'observation de kōyō, le changement de couleur des feuilles.

Puis tout à coup, comme frappé par Tsuki-Yomi, le maître du temps, le temps se fige : les feuilles rougeoyantes qui s'étaient envolées

dans le vent, restent en suspension dans l'air. L'automne dans ce festival coloré nous montre que les choses les plus belles sont éphémères, il faut alors en profiter et les honorer. Appréciez cet instant suspendu hors du temps et dans cette bulle, posez-vous les questions :

- * Comment me sentir maître de mon temps ?*
- * Comment faciliter la voie vers le pardon ?*
- * Comment apprécier la beauté en chaque instant ?*

24 - Le Dieu Chandra, Seigneur de la Nuit

Dans l'hindouisme, Chandra, le Lumineux, est le Dieu de la Lune. On l'appelle aussi Rajanipati « seigneur de la nuit » ou Kshuparaka « celui qui illumine la nuit ». Il est représenté comme un beau jeune homme blanc, tenant dans ses deux bras un lotus et une massue. Il mène son char toutes les nuits à travers le ciel, tiré par dix chevaux blancs. Il préside aux eaux vitales, aux pluies, à la fertilité, aux herbes médicinales et donne aux mortels l'opulence et la santé.

On raconte que, Ganesh rentrait chez lui après une fête en son honneur, sur sa monture, la souris Krauncha, par une nuit de Pleine Lune. Sur le chemin du retour, il croisa un serpent qui effraya Krauncha. Celle-ci s'enfuit brutalement faisant tomber Ganesh dans sa course. Le Dieu, qui avait trop mangé, tomba à plat ventre et vomit tous les mets qu'il avait mangés. En voyant cela, Chandra se moqua de Ganesh. Furieux de cet affront, le Dieu Éléphant s'emporta et cassa une de ses défenses pour envoyer Chandra dans la Lune en le maudissant à disparaître à tout jamais de l'Univers. C'est ainsi que l'on peut voir les taches sombres sur la Lune, là où Chandra, expédié par Ganesh, atterrit. Mais, la disparition de la Lune perturbait tant l'ordre cosmique que Shiva la fit réapparaître dans l'Univers. Il le condamna toutefois à disparaître un jour par mois et ainsi que lors du festival de Ganesh : Ganesh Chaturthi.

Empruntons le char blanc de Chandra et, tirés par ses dix chevaux blancs, voyageons jusqu'à la Lune. Le spectacle est saisissant.

Le ciel dans lequel les étoiles ne scintillent pas et brûlent d'un feu constant, est d'un noir d'encre. La température est glaciale.

Des formations rocheuses, puis des cratères, et même d'anciennes mers créent un cadre étrange et merveilleux. Un astronaute pourrait employer les mots de "désolation magnifique". La Terre est visible là au loin. Quelle prise de hauteur ! Il n'y a absolument aucun son.

L'apesanteur se fait sentir et une certaine légèreté s'empare de vous. Dans ce paysage lunaire, envisagez les questions suivantes :

- * Comment trouver le calme en moi ?*
- * Comment prendre de la hauteur sur mes difficultés ?*
- * Comment instaurer plus de légèreté ?*

“La preuve que la lune est habitée, c'est qu'il y a de la lumière.”

Francis Blanche

25 - Mama Killa, Mère Lune inca

Dans la culture Inca, la Lune était célébrée pour sa beauté et sa façon de régir le temps des hommes. Mama Killa signifie « Mère Lune » en Quechua. C'est la déesse de la Lune. Elle est la troisième déesse du panthéon inca, après Inti, le Dieu du Soleil, et Ilapu, le Dieu du Tonnerre. C'est la mère de Manco Cápac et Mama Uqllu, fondateurs de l'empire Inca. Elle est aussi la déesse du mariage et protège les femmes. Les Incas avaient peur des éclipses lunaires car ils croyaient que, pendant ces éclipses, un animal était en train d'attaquer Mama Killa. Ainsi, à la Nouvelle Lune, ils faisaient le plus de bruit possible, ils dansaient, ils jetaient des pierres vers le ciel... pour effrayer l'animal. Ils craignaient que l'animal remporte sa bataille et laisse le monde dépourvu de clarté lunaire. Comme la Lune, Mama Killa est changeante. Elle est décrite tantôt emplie de sagesse et de sérénité tantôt immature et impulsive. Si, pour les Incas, l'or est la sueur du Soleil, l'argent est les larmes de la Lune, Mama Killa.

Mama Killa nous autorise à pleurer. A ses côtés, laissons s'exprimer nos émotions et relâchons les larmes que nous contenons depuis trop longtemps. C'est le moment de faire couler nos tristesses et nos peines pour s'en libérer.

Imaginez-vous dans un lieu où vous vous sentez bien. Connectez-vous à ce lieu : dans ses formes, ses couleurs, ses odeurs, son atmosphère... Dans cet endroit, réel ou imaginaire, en parfait sécurité, laissez les larmes couler. Ne jugez pas les larmes versées. Que vous pleuriez à chaudes larmes ou simplement par la pensée, sentez comme un poids s'enlever de votre poitrine.

Si elle vient, embrassez l'émotion primaire de la tristesse et manifestez-la hors de vous, par ces larmes. Voyez cette peine comme un réveil, une façon de vous faire prendre conscience qu'il est temps que quelque chose change, que des barrières tombent,

que des digues cèdent et libèrent les tourments enfouis. Ou bien comme une façon de digérer ces émotions, de les reconnaître et d'en faire des nutriments essentiels pour progresser dans la connaissance de soi. Comme une manifestation physique de nos intérieurs

qu'il est bon d'accepter et d'éprouver. Puis, laissez Mama Killa venir vous apaiser et vous réconforter tandis que vos larmes se sèchent naturellement. Sous sa protection, élucidez les questions :

- * Quelles sont les émotions que je souhaite libérer ?*
- * Comment exprimer ce que je ressens plus souvent ?*
- * Quelles tristesses en moi puis-je relâcher ?*

“Dieu tombe goutte à goutte du ciel, et larme à larme de nos yeux.”

Victor Hugo

26 - Mnémosyne, mémoire de la Lune

Mnémosyne est la déesse de la Mémoire. C'est la mère des neuf Muses. C'est elle qui a inventé les mots et le langage. Elle a donné un nom à chaque chose, rendant ainsi possible le fait de s'exprimer. Elle est représentée par une femme d'âge mûr qui soutient son menton dans une attitude de réflexion. Les Dieux étaient souvent dépeints dans la fleur de la jeunesse, sa représentation à un âge plus mature, traduit son savoir et les connaissances engrangées par les années. En cette Lune déclinante, rapprochons-nous de l'Ancêtre grâce à la sage Mnémosyne.

Cette déesse nous invite à la méditation et à nous rapprocher de nos aînés.

Fermez les yeux et imaginez une bibliothèque ancienne. Sentez les odeurs de livres et d'encre envahir vos narines. Une lumière tamisée donne à la pièce une ambiance studieuse et calme. Des effluves de meubles cirés mélangées à celles musquées et poivrées des vieux livres embaument délicatement la pièce. Des livres anciens disposés sur de grandes étagères en bois ornent chaque mur de la pièce. Avancez vers les étagères, admirez les livres et tout ce savoir entreposé. Choisissez un ouvrage qui vous attire et installez-vous dans un fauteuil. Une femme vient vous trouver. Elle s'assoit sur un fauteuil près de vous. Elle a une coiffure élaborée, enrichie de perles et de pierreries. Son attitude inspire la douceur et la sagesse. C'est Mnémosyne. A ses côtés, étudiez les questions :

- * Quels sont les souvenirs que je souhaite faire remonter ?*
- * Quels sont les apprentissages et leçons passés que j'aimerais me remémorer ?*
- * Que puis-je oublier ?*

“La plupart de ceux qui passent pour avoir de l'esprit n'ont souvent que l'à-propos d'une mémoire heureuse.”

Pierre-Jules Stahl

27 - Morrighane, Grande Reine Corneille

La Lune des Chasseurs est sur le point de tirer sa révérence et les Déesses lunaires se voilent de noir. Elle arbore un côté plus obscur où la face sombre et sans pitié de Diane, la Chasserresse, se révèle. Korrigan est une de ces mystérieuses déesses. Son nom signifie "Grande Reine" en gaélique. Elle fait partie de la trinité des déesses celtiques de la guerre, aux côtés de ses sœurs, les déesses Badb et Macha. Elles apparaissent sur les champs de bataille comme un vol de trois corneilles. Pour l'invoquer, on raconte qu'il suffit de croasser. Morrighane, qui aime se transformer en corbeau, viendra alors vous rendre visite. Mais la rencontrer demande courage, elle est tantôt protectrice, tantôt destructrice. On la décrit de différentes manières, parfois comme une vieille femme repoussante mais le plus souvent comme une très belle femme.

Elle est aussi la Déesse du Destin, décidant qui doit vivre et qui doit mourir, qui doit vaincre et qui doit périr. C'est une puissante devineresse et une grande magicienne. Comme toutes les fileuses, elle annonce une fin proche en se présentant sous la forme d'un corbeau, parfois de louve ou d'une corneille au bec ensanglanté.

Chez les Celtes, la Guerre et la Mort ne sont pas synonymes de désastres et de Mal. La Guerre est le moment de prouver son courage en défendant ses valeurs et la Mort n'est qu'un passage, la dernière épreuve d'initiation des guerriers. La Fécondité est intimement liée à la Mort et elle est régie par le Monde Souterrain. C'est pourquoi la Morrighane est associée à l'eau, qu'elle soit lavandière ou se transforme complètement en mare. Dans la symbolique celte, l'eau est une frontière magique où le monde naturel rejoint le monde surnaturel. Multiple, la Morrighane donne le courage de prendre les armes et nous fait passer l'ultime épreuve de rester sans trembler, lorsque le moment est venu de rendre les armes.

Sur une plaine désolée, une terrible bataille s'est livrée, il y a deçà plusieurs lunes. La nature est encore marquée par les sanglants combats qui s'y sont déroulés. Les arbres sont calcinés, le sol est piétiné, les habitations sont en ruines...

un paysage lunaire, mystérieux et morne. La peur mêlée à l'adrénaline est encore palpable dans l'atmosphère. Des hommes se sont combattus. Pour leurs contrées ou leurs idéaux, ils ont été confrontés à leur propre mortalité. Ils s'y sont montrés braves ou lâches, téméraires ou couards, admirables ou méprisables... La guerre a fait ressortir des parties inconnues d'eux-mêmes et les a exposées à vif, telles des plaies sanguinolentes. Maintenant, un silence solennel règne. Trois corneilles traversent le ciel gris et bas. L'une d'entre elle, l'œil sombre, se pose à quelques pas de vous.

Les questions qu'elle vous évoque peuvent être :

- * Quelles sont mes batailles ?*
- * Quelles sont mes armes pour partir au combat ?*
- * Qui sont mes alliés ? Qui sont mes ennemis ?*

28 - Embrasser le cycle des saisons

Hécate est la troisième déesse de la Triade Lunaire, avec Séléné et Artémis. Elle incarne la lune noire, qui symbolise la mort. C'est la déesse de l'ombre et des morts, qui relie les enfers, la terre et le ciel.

On l'honore à chaque carrefour. Dans les temps anciens, on plantait un « hekataion » à l'embranchement de trois chemins. C'était une colonne sur laquelle étaient accrochés trois masques regardant chacun vers une direction. Les masques symbolisaient les visages d'Hécate. Une torche était plantée dans le sol afin d'illuminer le carrefour et de révéler les choix de chemin possible. Les trois voies représentaient aussi le présent, le futur - ou le destin préétabli - et l'alternative. Dans ces lieux mystiques, Hécate, magicienne puissante, se prête à la divination et à la sorcellerie.

Protégée d'Hadès, le Dieu des Enfers, c'est elle qui aida Déméter à retrouver sa fille, Perséphone. Elle est parfois représentée comme une déesse tricéphale : une tête de lionne, une de chienne et une de jument sur un corps de femme, tenant à la main une torche, un poignard ou une épée.

Sur un chemin bordé d'arbres, vous progressez à pas assurés tout en profitant du paysage qui se dessine devant vous. Lors de cette promenade agréable, prenez le temps de vous connecter à vous-même et réfléchissez sur où vous vous trouvez en ce moment sur votre chemin de vie, à mesure que vos pas se déroulent. Au beau milieu de ces réflexions, vous arrivez soudain sur un embranchement. Trois voies s'offrent devant vous. Au centre de ce carrefour, un étrange totem se dresse. Une torche brûle à son socle. En vous rapprochant, vous distinguez, sculptée dans le bras une femme à trois têtes d'animaux. Chacune de ses têtes regardent vers une voie différente. :

- la chienne :

Cette voie est celle de la fidélité et du service. Elle fait preuve de loyauté et défend son maître jusqu'à la mort. C'est aussi la gardienne des secrets et la protectrice de savoirs anciens. C'est une fidèle compagne. Elle vous invite à suivre, coûte que coûte, votre vérité personnelle.

- la lionne :

Cette prédatrice redoutable n'a pas peur de faire face aux difficultés qui se trouvent devant elle. Elle possède le courage et la force pour avancer. Cependant, elle est souvent en prise avec une certaine tension émotionnelle et ressent facilement la colère et l'agressivité. Elle vous invite à trouver votre force intérieure et à l'utiliser avec courage.

- la jument :

Elle vous évoque la passion et la liberté. C'est aussi un symbole de vitalité et de santé. Cela vous montre une voie de fougue et d'émotions fortes. La jument vous invite à suivre vos désirs. Mais peut-être ont-ils été bridés ? La jument saurait-elle vous apprendre comment maintenir l'équilibre entre vos instincts primaires et la conformité aux normes ? Sur son dos ou à ses côtés, la jument vous enjoint d'aller au galop vers vos envies et vos désirs, avec un côté sauvage grisant de liberté.

Choisissez la voie qui vous inspire. Au côté de l'animal qui vous a montré le chemin, poursuivez votre chemin et laissez l'enseignement de la chienne, la lionne ou la jument infuser en vous.

29 - Reposer sa faux sous la Lune Noire

En tant que Déesse triple, Diane est aussi nommée Diane des enfers. Elle devient déesse du monde souterrain et son rôle est alors de préparer les hommes à entrer dans le Royaume des Morts. C'est la déesse du passage, l'Eschiati. Cette Diane-là ne s'invoque pas. En effet, le monde souterrain est silencieux et il est interdit de nommer les divinités y régnant.

C'est aussi pour nous l'heure de faire silence et de tourner le dos. Allumez une bougie et brûlez les listes que vous avez écrites lors de ce cycle. Exprimez aussi de la gratitude envers ce que vous avez appris et accompli pendant cette lunaison. Puis, soufflez la bougie. La place est ainsi vide pour aller de l'avant et construire de nouveaux projets.

Diane était souvent mise en scène dans l'art dramaturge. Un théâtre dans son sanctuaire comprenait une fosse et un tunnel qui auraient permis aux acteurs de descendre facilement d'un côté de la scène et de monter de l'autre, représentant les phases de la lune et la descente de la déesse de la lune vers le monde souterrain. Comme Diane des Enfers, il est temps de tourner le dos à nos projets et à notre audience. Tel un acteur tournant le dos à la scène sur qui l'auditoire à les yeux rivés. L'Univers entier est suspendu à cet instant où nous basculerons, à nouveau, dans la lumière et où nous retournerons sur scène. Cette volte-face donnera du poids à notre retour. Notre impact sera alors saisissant. Inspiré par les Dieux et Déeses lunaires, notre public attend avec impatience notre prochaine réplique.

Alors osons embrasser l'inconfort, de dire non, de se replier, de tourner le dos... pour faire face, quand le moment sera venu et dire ce que nous avons à dire avec encore plus d'impact.

Pour revenir au chiffre neuf, exploré au début du cycle lunaire, neuf ans est aussi l'intervalle où la voix de Dieu se fait entendre à une

personne si celle-ci n'a pas encore compris l'une de ses leçons de vie.

Et du chiffre neuf, revenons à sa racine : Trois.

Ainsi avec l'image des Déesses Triples Diane, Séléné, Hécate ou Clotho, Lachésis et Atropos ou bien Freyja, Frigg et Skadia ou encore Brigit, Dana et la Morrighane, dansons dans cette valse à trois temps.

Spontanément, précisément et solennellement.

Sous la Lune, Croissant, Pleine et Sombre.

La vie est cycle, n'ayons pas peur de la Mort et des sombres moments.

C'est aussi ce que nous enseigne la Lune. Elle va bientôt se voiler de noir pendant quelques jours, puis, réapparaîtra, encore plus belle et plus lumineuse.

Alors, pour le moment, savourons ce noir repos et terminons avec la dernière incarnation de Diane, sublime déesse Lunaire, cette Lune des Chasseurs.

“Chacun poursuit en lui sa Route des Indes et l'homme est plus vaste que la terre, dont on fait le tour en quelques heures.”

Pierre Seghers

La Lune des Castors

La Lune des Chasseurs, tisserande, devient la Lune des Castors, Architecte. La Lune du Castor est le nom donné à la Lune de Novembre par les Indiens d'Amérique. Cette période est celle où les castors étaient les plus actifs dans leur préparation de la saison hivernale. Dans les plaines amérindiennes, on pouvait alors entendre ces animaux nocturnes travailler à construire leurs abris sous la lumière de la Lune.

En cette Lunaïson, inspirons-nous des Castors et devenons l'architecte de notre vie. Le Castor revêt l'image d'un bâtisseur talentueux. C'est un travailleur acharné, voire un bourreau de travail. Entouré de son clan, il réalise de magnifiques constructions. C'est le seul mammifère (avec l'Homme) qui aménage et construit à ce point son habitat. Le Castor et sa symbolique vont nous guider pour passer à l'action, pour avancer sur vos projets.

Mathématicien et ingénieux architecte, nous utiliserons ses savoirs scientifiques et ses connaissances pour construire les fondations d'une vie remplie et prospère.

Sortons stylos, équerres et compas, ouvrons nos manuels de mathématique et révisons nos théorèmes, les castors sont de sortie !

Et ils ont les dents longues !

01 - Tracer son plan de route

Étalons devant nous une grande feuille blanche et prenons quelques crayons : nous allons construire notre plan de route pour cette lunaison. Prenez tout d'abord un temps pour définir vos objectifs de cette lunaison. Je vous propose d'ajouter à cette liste les vœux suivants :

- *J e suis aux commandes de ma vie*
- *Je réussis ce que j'entreprends*
- *Je bâtis une vie épanouie et alignée avec mes valeurs*
- *Je suis l'architecte talentueux de mes projets*

Recopiez cette liste en deux exemplaires : l'une d'entre elle sera enterrée lors de la Pleine Lune, et la seconde sera brûlée en Lune balsamique, juste avant que la Lune ne disparaisse, une fois encore, du ciel. Cette Lune est la dernière de la saison automnale. Bientôt, nous allons basculer dans l'hiver. Alors pour que nos abris soient les plus confortables possibles pour passer la froide saison, il est indispensable de bâtir solidement les fondations de nos avancées. Inspirons-nous des castors : de leur rigueur, de leur persévérance et de leur ingéniosité pour mettre en place un système efficace afin de faire ressortir nos idées de façon claire et organisée.

Comme ces rongeurs ont tout un tas de ressources et d'outils à leur disposition, je vous propose d'écrire vos vœux sous forme de carte mentale, objectif par objectif. Pour cela, écrivez un de vos buts principaux au centre de votre feuille et entourez-le d'un cercle. Depuis ce cercle central, inscrivez des mots clés, des images, des dessins, des actions à faire... que vous inspire cet objectif principal. Tracez des lignes entre ces concepts pour définir leurs relations. Et à nouveau, à partir d'une idée secondaire, ajoutez des branches avec d'autres concepts. Vous vous retrouverez ainsi avec des branches qui partent dans toutes les directions, qui irradient des idées secondaires, en images et mots-clés, se découpant à

nouveaux en sous-idées.... jusqu'à ce que vous ayez le sentiment d'être allé jusqu'au bout de vos réflexions.

C'est un excellent outil pour vider tout ce qui nous passe par la tête, être plus créatif, organiser nos idées et voir les différents liens entre elles.

Notre plan de route est ainsi bien tracé !

Tout au long de cette lunaison, nous allons utiliser les mathématiques et les lois universelles pour avancer, à pas sûrs, vers de belles réalisations. L'axiome que la Lune est une magicienne bienfaisante sera le fondement de nos démonstrations. Et, de lemme en théorème, nous allons prouver que la vie de nos rêves est à portée de mains. Avec pour corollaire, de concrétiser de belles réussites et de se révéler un talentueux architecte de notre vie.

“Souvenez-vous des castors. Vous êtes dispersés sur les bords du fleuve : assemblez-vous, entendez-vous, et vous aurez bientôt opposé une digue inébranlable à ses eaux rapides et profondes.”

Félicité Robert de Lamennais

02 - Se relier à l'Animal Totem du Castor

Bâtissons les fondations de cette lunaison en se reliant à l'Animal Totem du Castor et sa symbolique. Le castor est un bâtisseur hors pair. Brillant ingénieur, il est capable de réaliser de solides constructions. Il n'a pas peur du travail et abat le travail comme il abat les arbres pour construire abris et barrages. Il possède le sens des réalités et a l'esprit d'entreprise. Il met de côté son égo pour s'atteler aux tâches que la communauté lui a assignées, selon ses talents et ses compétences. Ancré dans la réalité, il s'affaire à concrétiser ses projets. Il sait travailler en équipe. Il a un sens de la famille et de la propriété aiguisé. Il a cependant un grand besoin de stabilité. Il aime se sentir en sécurité au sein de son foyer. Pour le construire, il endigue une rivière afin de créer un endroit sec et confortable, uniquement accessible par l'eau. Il prévoit aussi différentes sorties afin de pouvoir s'enfuir si un danger surviendrait.

Voici une méditation qui vous aidera à vous relier à cet animal, sa médecine et ses talents :

Transportez-vous par un bel après-midi d'automne dans le territoire Nord-Américain, quelque part entre le Canada et la Nouvelle-Angleterre.

C'est la saison des couleurs. Le paysage est magnifique. Les arbres ont paré leurs feuilles de teintes chaudes et flamboyantes : rouge vermeil, orange lumineux, jaune doré, marron ocre, vert encore profond...

Des oies des neiges survolent le lac, où l'ombre de leurs ailes se miroite dans le bleu intense de l'eau.

Malgré le calme et l'harmonie de ce spectacle grandiose, une joyeuse agitation règne. Sur les berges, des tipis sont regroupés en un cercle. Un feu de camp laisse échapper de la fumée qui monte en

volutes légères pour ternir légèrement le blanc laiteux des rares nuages traversant le ciel.

Des enfants jouent, on entend leur rire traverser l'atmosphère vivifiante de ce doux jour d'été indien, briser la monotonie des voix des femmes qui chantonnet une douce mélodie, affairées à leurs occupations diverses.

A l'écart, une rivière se déverse dans le lac, dans un doux clapotis se fait entendre, où les remous forment un tourbillon hypnotique. Un amoncellement de bois est visible sur le plan d'eau. Des castors y construisent leurs habitats.

A quelques mètres, des arbres sont à terre. Ils ont été abattus par les castors. Ceux-ci s'affairent autour d'eux pour y prélever des branches et les transporter vers la rivière. Approchez-vous de cette agitation. Les castors sont organisés, ils font des allers-retours entre les arbres abattus et le barrage qu'ils ont su créer pour former une retenue d'eau dans l'un des bras de la rivière.

Dans un ballet savamment orchestré, ils vont et viennent dans leur abri, qui se construit sous vos yeux, à une vitesse époustouflante.

L'un d'entre eux perçoit votre présence et lève les yeux vers vous. Laissez le contact se créer entre vous. Laissez sa perspicacité percer l'écorce de votre peau et de votre cœur.

En toute honnêteté, posez-vous les questions suivantes :

Êtes-vous confortable dans votre environnement ? Êtes-vous prêt à mettre de côté votre égo pour avancer dans les tâches qui le nécessite ? Savez-vous partager votre territoire et le délimiter ? Êtes-vous capable de mettre des barrières ? Savez-vous concrétiser une idée ? Avez-vous trouvé votre juste place ? Souhaitez-vous participer à la construction d'un monde nouveau, plus juste, plus équilibré, plus beau ? Mettez-vous à contribution vos talents et vos dons ?

Puis demandez-lui de vous guider, de vous inspirer de son esprit ingénieux.

Embrassez ces qualités d'organisateur et de planificateur. Sentez une nouvelle ardeur et détermination vous envahir, un sentiment d'avoir la capacité d'avancer, de tout organiser, de planifier avec précision.

Sentez cette concentration, ce goût de la recherche du travail accompli se faire sentir. Il est temps de le laisser s'éloigner et de partir vous aussi, pour construire votre œuvre.

03 - Prendre de la hauteur : LA LOI DE LA GRAVITATION

Avant d'attaquer le bois à toute dent comme un castor impatient de bâtir son abri, prenons d'abord le temps de bien analyser nos objectifs. Cela nous permettra de dresser un plan le plus adapté possible à notre personne. Pour cela, hissons-nous jusqu'à la Lune et prenons de la hauteur sur nos objectifs. Nous allons identifier les valeurs se cachant derrière nos vœux les plus chers. Une habitude, un but, une qualité... sera plus aisément acquis ou atteint, si cela est en accord avec une identité cohérente avec notre Moi profond et nos valeurs essentielles.

Les valeurs sont vos croyances profondes, elles vous poussent à l'action. Ce sont vos références pour décider si une action est bonne pour vous ou non, si une personne est inspirante pour vous. C'est votre système hiérarchique qui vous permet d'évaluer toute relation ou situation. Par exemple, la liberté, la réalisation de soi, la sécurité, l'argent, la joie, le calme, le partage, la famille... sont des valeurs fréquentes.

Pour cela, relisez votre liste de vœux lunaires et en face de chacun d'entre eux, identifiez une valeur essentielle associée. Connaître ses valeurs permet d'avoir des repères pour décider de ce qui est important pour vous. Cela vous aidera à prendre des décisions en conscience. Accordez-vous un moment de tranquillité et posez-vous la question "Pour quoi je veux réaliser telle ou telle chose ?" Lorsqu'une réponse apparaît, posez-vous, à nouveau, cette même question vis-à-vis de la réponse trouvée : « Pour quoi ? ». Ainsi, successivement, défaites les différentes couches d'écorce de ce bois pour atteindre le tronc de vos valeurs.

Vous pouvez aussi le faire sous forme de carte mentale. Il est très intéressant de déterminer ses valeurs. Cela va vous donner une motivation nouvelle.

Les difficultés rencontrées sembleront plus douces quand vous savez que les surmonter vous rapprocheront dans l'alignement de votre quotidien avec ces valeurs. Les morceaux de bois dur auront une toute autre saveur quand vous vous y cognerez les dents. Avoir vos valeurs distinctement identifiées va vous permettre de construire les premières solides bases de votre vie rêvée dans l'épanouissement de tout votre être.

Quant à la loi universelle de la gravitation, elle décrit la force régissant le mouvement d'attraction entre les corps dotés d'une masse. Inspirons-nous en pour donner le poids que nos valeurs méritent.

“Tu fais semblant de croire que l'univers gravite autour du soleil, mais tu sais bien que c'est autour de toi.”

Miguel Zamacoïs

04 - Gérer les inconforts : LA THÉORIE DU CHAOS

Nous sommes souvent les premiers saboteurs de nos progrès. Souvent inconsciemment et de façon très compréhensible, notre cerveau vise sans cesse à supprimer les inconforts : la peur, l'incertitude, la frustration... Cet organe est très efficace pour trouver des façons d'adoucir ces moments désagréables. On grignote parce que l'on s'ennuie, on surfe sur les réseaux sociaux parce qu'on veut s'évader de notre quotidien... on cherche par tous les moyens de se trouver des excuses pour reporter une tâche difficile. Ainsi, dès que cela devient difficile, il est dur de persévérer. Une notification qui apparaît sur l'écran de l'ordinateur et l'on se retrouve plonger dans les abysses des réseaux sociaux, sans avoir vu le temps défiler.

Or, pour construire notre vie rêvée, il est indispensable de passer par des périodes de concentration intenses. Pour avancer, il est nécessaire de rester bien concentré sur ses objectifs en ligne de mire. On aura beau s'évertuer à agir si on fait un pas dans une direction, puis dans une autre et encore dans une autre, nos progrès seront difficiles. Une première étape est de repérer ses automatismes, qui nous embarque dans un courant inconscient loin des rivages de nos objectifs. Cela peut être l'esprit qui commence à divaguer, une fatigue musculaire ou mentale qui se fait sentir, des bâillements qui arrivent...

En prendre note et agir avant de se laisser embarquer dans des courants qui nous amèneront, s'en parois même s'en rendre compte, vers de lointains rivages.

Tel le battement d'aile d'un papillon au Brésil à l'origine d'une tornade au Texas qui illustre la théorie du Chaos et les effets cumulés de nos petites déviations. Ainsi, lorsque vous repérez ces déclencheurs, faites ensuite quelque chose qui vous recharge, sur une période de temps délimitée auparavant : quelques mouvements de yoga, un thé, une courte sieste...

Supprimons les distractions qui nous éloignent de nos aspirations, et augmentons les activités qui vont nous tracter dans le courant nous amenant à nos belles réalisations.

“La conscience n'est dans le chaos du monde qu'une petite lumière, précieuse mais fragile.”

Louis-Ferdinand Céline

05 - Commencer sans attendre les conditions idéales : LA LOI DE PARETO

Nous avons déterminé nos valeurs essentielles au début de cette lunaison. Il est temps d'avancer dans la réalisation de ces objectifs en agissant, même si la peur ou le doute sont présents. Parfois, agir avant d'être prêt, sans se poser trop de questions, est une véritable formule magique pour faire bouger les choses considérablement. Cela implique de mettre de côté Monsieur ou Madame Parfait.e.

Rester ancré dans votre valeur originelle vous permettra aussi de distinguer la discipline du perfectionnisme. Le perfectionnisme ne s'autorise aucune dérogation, aucun échec, aucun retard, aucun accroc... Tandis que la discipline est plus indulgente. Elle nous fait comprendre qu'il est nécessaire de faire les choses au mieux, conformément à nos attentes et à nos principes. Tant pis si on se trompe, tant pis si parfois on est en retard, si on fait des fautes... On a avancé, on a fait de notre mieux et nous sommes restés cohérents avec notre être profond. Les valeurs identifiées nous tirent vers l'avant, elles nous poussent dans une discipline positive, dans une voie alignée avec nos valeurs. Le perfectionnisme nous freine et nous embourbe dans des détails qui nous masquent la vue globale. Cette distinction entre discipline et perfectionnisme aide à ne pas céder à la rigidité ou la peur d'avancer.

Car c'est en se trompant qu'on apprend. Mais pour se tromper, il faut aussi oser avancer : encore et encore, le plus souvent possible. Et tant pis, si au début, nos pas sont petits, nos progrès minuscules, nos actes maladroits...

Parfois, on n'ose pas car on doute : de ne pas avoir les compétences suffisantes, de ne pas être suffisamment préparé... On procrastine... Or, c'est en osant plonger sans arrière-pensée qu'on atteint des profondeurs magnifiques. Il est bon parfois de brûler ses vaisseaux, à l'image des conquérants arrivant sur une île, se

coupant ainsi tout moyen de retraite et n'ayant qu'une seule issue : la victoire. Bien sûr, cela ne vaut pas pour toutes les situations et il ne faut pas non plus agir en tête brûlée, mais dans certaines circonstances, cela nous pousse à l'action. Sans attendre le moment parfait, l'environnement idéal.

Or, pour construire notre vie rêvée, il est indispensable de passer par des périodes de concentration intenses. Pour avancer, il est nécessaire de rester bien concentré sur ses objectifs en ligne de mire. On aura beau s'évertuer à agir si on fait un pas dans une direction, puis dans une autre et encore dans une autre, nos progrès seront difficiles. Une première étape est de repérer ses automatismes, qui nous embarque dans un courant inconscient loin des rivages de nos objectifs. Cela peut être l'esprit qui commence à divaguer, une fatigue musculaire ou mentale qui se fait sentir, des bâillements qui arrivent...

En prendre note et agir avant de se laisser embarquer dans des courants qui nous amèneront, s'en parfois même s'en rendre compte, vers de lointains rivages.

Tel le battement d'aile d'un papillon au Brésil à l'origine d'une tornade au Texas qui illustre la théorie du Chaos et les effets cumulés de nos petites déviations. Ainsi, lorsque vous repérez ces déclencheurs, faites ensuite quelque chose qui vous recharge, sur une période de temps délimitée auparavant : quelques mouvements de yoga, un thé, une courte sieste...

Supprimons les distractions qui nous éloignent de nos aspirations, et augmentons les activités qui vont nous tracter dans le courant nous amenant à nos belles réalisations.

“La conscience n'est dans le chaos du monde qu'une petite lumière, précieuse mais fragile.”

Louis-Ferdinand Céline

06 - Suivre son cœur et ses instincts - L'IDENTITÉ D'EULER

Les castors sont de fins organisateurs, cela est inscrit dans leurs gènes, au plus profond d'eux-mêmes. Ainsi, quand leur décision est prise, ils ne tergiversent pas : ils suivent leurs instincts et abattent rapidement leurs tâches à accomplir. Inspirons-nous de leur façon de faire, et maintenant que notre plan est bien tracé, il est temps d'avancer vers sa réalisation, d'un pas déterminé. Cela permet d'éviter de cogiter en permanence, faire taire toutes ces petites voix contradictoires et trop bruyantes. Il y aurait tout un tas de raisons rationnelles pour ne pas se lancer dans ce projet qui vous tient à cœur : c'est trop risqué, trop incertain, trop compliqué, ... Mais, y a-t-il un intérêt à s'y attarder alors que vous savez au fond de vous-même que c'est ce à quoi vous aspirez ? Cela vous fera juste perdre du temps et de l'énergie en batailles intérieures. Ne pas faire quelque chose et laisser cela occuper un coin de son cerveau est parfois plus fatigant que de se mettre vraiment à la tâche, malgré l'effort qui s'en suit. Vous y gagnerez en clarté, en fierté et en motivation. Écoutez votre cœur et suivez ce qu'il vous dit plutôt que ce que votre tête vous enjoindrait de faire.

Les seuls moments où un projet devrait être dans notre tête sont les moments de planification et de gestion du temps. Ensuite laissez votre cœur guider vos pas. En cas de décisions importantes à prendre, votre tête vous donneront tout un tas de raisons parfaitement logiques pour faire votre choix. Or, seul votre cœur sait ce à quoi vous aspirez vraiment. Même si votre tête est capable des raisonnements les plus compliqués, elle vous fait croire aussi les pires scénarios, elle foment des peurs de toute pièce... Votre cœur, lui, fonctionne à l'instinct, en vous amenant vers ce qu'il y a de meilleur, plutôt qu'en vous faisant fuir ce qui vous effraie.

Le cœur inspire à l'audace et à l'authenticité. Il respecte nos émotions et sait ce qui est bon pour nous. Il n'a pas peur du risque

et sait que la vie à plus à offrir que des choix rationnels.

Mais comme les castors aiment s'appuyer de règles et de lois, afin de mettre cela en pratique, vous pouvez appliquer la règle des 5 secondes. Cette règle consiste à contourner les ruminements du cerveau et à suivre l'impulsion du moment afin d'accompagner l'élan intérieur qui nous pousse à agir.

Parfois, en voulant trop analyser les choses, on ne fait que les compliquer. On se coupe de son cœur et de ses intuitions. Ainsi quand vous avez une action à faire mais que la peur ou le doute s'installe, comptez à rebours : 5...4...3...2...1 et lancez-vous !

L'identité d'Euler est considérée comme « la plus belle des équations » des mathématiques car elle met en scène une combinaison improbable de 5 constantes mathématiques ainsi que l'utilisation des 3 des opérations fondamentales en arithmétique : l'addition, la multiplication et l'exponentiation.

$$e(i * \pi) + 1 = 0$$

où la base e du logarithme naturel représente l'analyse, l'unité imaginaire i représente l'algèbre, la constante d'Archimède π représente la géométrie, l'entier 1 l'arithmétique et le nombre 0 les mathématiques. Benjamin Peirce (philosophe et mathématicien) en avait ainsi discuté : « C'est absolument paradoxal ; on ne peut pas la comprendre, on ignore ce qu'elle signifie, mais nous l'avons prouvée, et ainsi nous savons qu'elle doit être vraie ». Elle illustre la beauté de l'Univers et que tout s'aligne, de façon surprenante. Alors autant s'amuser à suivre son instinct en mélangeant, de façon farfelue au premier abord, toutes nos envies de cœur.

“Nous sommes des univers passagers dans l'univers qui s'éternise.”

Régis Jauffret

07 - Se fixer des plages horaires - LA LOI DE PARKINSON

Une autre loi que les Castors dévorent est la Loi de Parkinson. Elle fut dictée en 1955 par C. Northcote Parkinson :

“Tout travail tend à se dilater pour remplir tout le temps disponible ».

Cela est souvent présenté de façon négative en soutenant que le travail peut s'étirer indéfiniment. Elle affirme que tout travail finit par occuper le temps qui lui est imparti. En clair, si vous fixez un délai d'une semaine à un collaborateur pour réaliser un travail, il mettra une semaine, mais si vous lui donnez un mois pour le même projet, il mettra un mois à le rendre. Mais les Castors utilisent sa contraposée. Ainsi, avant de commencer toute tâche, ils se demandent combien de temps ils vont passer sur cette tâche. Ils évaluent les différentes étapes, additionnent leur temps de réalisation, se remettent à leur expérience... et arrivent à une durée qui leur semble appropriée. Par exemple, si vous avez l'habitude de finir une tâche en 3 heures, mais que vous vous donnez cette fois-ci 2 heures pour la finir, vous parviendrez au bout de cette tâche en moins de temps qu'à l'accoutumée. Cela sous-entend que nous utilisons rarement nos capacités de travail et de concentration de façon optimale.

Alors fixez-vous des plages de travail précises et pendant ce temps-là, restez fixé vers la tenue de vos objectifs et abattez le travail devant vous !

“La vie est comme une danse. On entre en scène, on apprend les pas, on se laisse porter, on compte les temps, et on tire sa révérence.”

Virginie Grimaldi

08 - Définir ses priorités dans la journée - LE COROLLAIRE DE LOI DE PARKINSON

Un corollaire de la Loi de Parkinson est la loi de futilité de Parkinson.

Cette loi empirique pousse à son extrême la loi de Parkinson que nous avons vue précédemment. Ainsi, elle énonce que les organisations donnent une importance disproportionnée à des questions futiles.

Pour illustrer cela, Parkinson imagine un comité chargé de discuter d'un projet de réacteur nucléaire. Or ce projet passe la majorité de son temps à discuter de problèmes mineurs mais faciles à comprendre notamment le type de matériau à utiliser pour l'abri à vélos du personnel. Ce comité néglige les questions primordiales liées à la conception du réacteur lui-même, tâche pourtant bien plus importante, compliquée et difficile. En généralisant : les éléments les plus basiques et les moins utiles d'un projet font l'objet de longues discussions. Cela s'explique par le fait qu'ils sont compris par tous et faciles à traiter, au détriment des éléments plus complexes, mais pourtant plus importants. Cela peut être par peur de l'enjeu, par peur de soulever des conflits, par peur d'apparaître insuffisamment informés... Les discussions auraient ainsi tourné autour de la couleur de l'abri à vélos, détail futile qui a pris une attention disproportionnée.

Les Castors ont, eux, des priorités limitées et bien établies pour la journée : trouver du bois, le couper en morceaux et colmater les brèches. A leur image, chaque jour, identifiez les 3 choses les plus importantes à accomplir dans votre journée afin de vous rapprocher de votre objectif.

Repérez les actions qui feront basculer l'aiguille et concentrez-vous sur celles-ci. Et puis, mettez un point d'honneur à les accomplir d'ici la venue de la nuit. Ne vous noyez pas sous une montagne de choses, n'écrivez pas des listes à rallonge des choses que vous

souhaiteriez réaliser dans la journée et qui vous décourageront dès que vous poserez les yeux sur elles.

Ne passez pas plus de temps à écrire ces mêmes listes que vous prendriez à réaliser les actions qui feront bouger le curseur. Faites les choses simples et efficacement. Restez concentré vers votre but. Pour vous motiver, je vous invite à vous imaginer votre artiste préféré : cela peut être votre écrivain favori, un chanteur que vous adorez, un peintre que vous admirez. Et puis, montez dans une machine à remonter le temps, pour atterrir à son époque, à ses côtés, lorsqu'il travaille sur sa grande œuvre. Elle n'est pas encore finie : il manque des chapitres, quelques couplets, des coups de pinceaux... Il se laisse porter dans le flux de sa créativité, il avance vite : c'est beau, une danse de l'art. Puis une distraction survient : un téléphone du futur qui bipe, l'envie d'interrompre. Vous le voyez tendre la main vers l'appareil et se perdre dans les méandres du temps. Il délaisse sa création au profit d'une vaine distraction. Que lui diriez-vous ? "Non, non, non : il est temps de se remettre au travail !". Le monde attend sa nouvelle création, nous sommes avides de découvrir son projet, de le voir naître à la lumière !

Il faut rester concentré : pas forcément pour tout finir d'un coup, mais pour profiter au maximum de ces moments, où touché par la grâce, notre art s'exprime naturellement. Alors efforcez-vous de décider dans cette journée, seulement trois choses toutes simples mais importantes pour vous que vous allez réaliser aujourd'hui : passer un appel important, écrire une page de votre futur livre, aller courir une demi-heure... mais qui auront bouger le curseur dans la bonne direction et vous rapprocheront de la version future idéale de vous-même.

Une fois ces trois choses réalisées, octroyez-vous la liberté d'explorer dans des directions inattendues.

*"Ce qu'on appelle raison de vivre est en même temps
une excellente raison de mourir."*

Albert Camus

09 - Mettre du mouvement - LES ÉQUATIONS DE NAVIER-STOKES

Les Castors sont des animaux très actifs : même dans leur phase de conception de leurs abris, ils se creusent les ménages tout en faisant de même comme le sol pour faire un barrage. En effet, ils savent bien que notre cerveau est plus efficace lorsque le corps est aussi sollicité.

Si, au départ, le cerveau est surtout dédié à pouvoir effectuer les mouvements physiques nécessaires à notre survie, le Facteur Neurotrophique Dérivé du Cerveau (BDNF : Brain-Derived Neurotrophic Factor), une protéine agissant sur la croissance et la différenciation des neurones, est libéré et envoyé vers le cerveau particulièrement, lorsque vous faites des mouvements répétitifs réguliers, comme la course à pieds, le vélo, la natation..., grâce à l'amélioration du flux sanguin.

Toutes activités de mouvements où il est nécessaire de mobiliser ses muscles et sa concentration seront bénéfiques pour le développement du cerveau. La danse, les arts martiaux, l'escalade, le yoga... : tout cela va développer votre intelligence. Cette théorie repose sur le principe que si une partie du cerveau est inactive, l'apprentissage est pénalisé. L'idée est d'associer activité intellectuelle et physique en faisant du corps un vecteur d'apprentissage et d'utiliser le mouvement pour activer le plus de zones du cerveau possible. Ainsi, lorsque vous peinez à vous concentrer, faites une pause en mouvements. Par exemple, l'exercice des mouvements croisés a pour objectif de favoriser la circulation des informations entre le cerveau gauche et le cerveau droit. En effet, le cerveau est constitué de deux hémisphères. L'hémisphère gauche est l'hémisphère de la logique. Il gère le langage, la raison, la logique, le raisonnement, le calcul ou encore l'Intelligence. C'est lui qui assimile et stocke les informations. L'hémisphère droit est associé à la créativité. Il gère l'imagination, la

visualisation et l'intuition. C'est lui qui gère les apprentissages. Les mouvements croisés vont venir activer les deux côtés du corps et du cerveau simultanément.

Voici comment le pratiquer :

Debout, levez simultanément le bras droit et le genou gauche, puis laissez retomber et montez le bras gauche et le genou droit. Répétez ces mouvements en gagnant en amplitude de telle façon à ce que votre main vienne toucher le genou opposé. Vous pouvez marcher de cette façon en alternant à chaque pas une pression de la main sur le genou. Faites ces mouvements pendant 5 minutes en plaçant toute votre attention dans ces mouvements. Lors d'une pause, il peut aussi être très intéressant de venir tapoter des points spécifiques qui vont permettre de stimuler la circulation sanguine vers le cerveau en activant le SAR (Système d'Activation Réticulaire). Le cerveau reçoit ainsi le signal qu'il doit être bien alerte pour retenir ses leçons. Les points à tapoter sont les suivants :

- Les points clavicule : Tapoter ou masser simultanément les deux points sous les clavicules, sous les deux os qui ressortent à la naissance du cou. Vous pouvez croiser les deux mains pour le faire afin d'être plus efficace : la main gauche tapote à droite et la main droite à gauche.
- Le thymus : Tapoter sur le thymus, au centre du sternum, au centre de la poitrine.
- Les points de la rate : Tapotez les points du méridien de la rate qui se trouvent sur les côtes flottantes, juste sous poitrine, de chaque côté. Alternez côté droit, côté gauche.

Le tapotement sur le thymus est tout à fait instinctif : c'est sur ce point que frappent les gorilles quand ils se défient. Cela calme les émotions (principalement la peur et la colère) tout en augmentant la confiance en soi. Il est conseillé d'utiliser plusieurs doigts pour être sûr de tapoter au bon endroit, mais si vous préférez masser les points, cela marche aussi. Concentrez-vous sur votre respiration en

inspirant par le nez et expirant par la bouche tout le long des tapotements.

“Tout mouvement de quelque nature qu'il soit est créateur.”

Edgar Allan Poe

10 - Donner une nouvelle impulsion - LA LOI DE NEWTON

Après avoir bougé physiquement, mettre du mouvement peut aussi être envisagé de façon figurée comme le fait de se donner une nouvelle impulsion. Selon le principe de Newton :

" Un objet qui est en mouvement reste en mouvement "

ou

"Un corps se déplaçant à vitesse constante en ligne droite continue indéfiniment à le faire".

C'est pourquoi il est important de commencer à avancer vers vos objectifs, même à tout petits pas. L'important est d'agir afin de ne pas rester bloqué dans l'inertie. N'attendez pas d'avoir toutes les cartes en main, que la conjoncture soit la plus favorable possible, d'avoir tout appris... avant d'enclencher la machine. Vous effectuerez les apprentissages et les ajustements nécessaires en cours de route.

Nul besoin de se lancer dans un grand chambardement. Un pas après l'autre suffira. L'important, c'est d'initier le mouvement. Et cela, sans attendre le moment parfait, l'environnement idéal.

Commencez d'ores et déjà à avancer vous permettra également de déterminer ce qui est utile de ce qui ne l'est pas et vous permettra de gagner du temps.

Le Kaizen, la méthode des petits pas, est une excellente idée ! Cela consiste à s'améliorer de façon continue, graduellement et doucement. Elle repose sur le principe de petites améliorations au quotidien :

“mieux qu'hier, moins bon que demain”.

La contraposée du principe de Newton est également intéressante à étudier :

"En l'absence de force, un objet ("corps") immobile reste immobile."

Parfois une force extérieure sera nécessaire pour initier ce mouvement, comme une incitation à passer à l'action. Cela pourra être un ami, un membre de votre famille, un thérapeute ou un coach. Il est grandement utile de savoir demander et d'accepter cette main tendue. Quitte à ce que cela ait l'effet d'une pichenette extérieure qui vous fera peut-être perdre l'équilibre un instant et que vous vous en trouviez quelque peu ébranlé.

Mais après ces courts instants, cette force extérieure, impulsion du mouvement, vous fera rouler et cavalier avec joie sur votre chemin.

"Quand on apprend vraiment, on apprend tout au long de sa vie, sans être l'élève d'aucun Maître en particulier."

Tout est prétexte à apprendre : une feuille morte, un oiseau en vol, une odeur, une larme, les pauvres et les riches, ceux qui pleurent, le sourire d'une femme, l'arrogance d'un homme.

Tout sert de leçon ; il n'est donc pas question de guide, de philosophie, de gourou ni de Maître.

Le Maître, c'est la vie même, et vous êtes en état d'apprentissage permanent."

Jiddu Krishnamurti

11 - Trouver l'équilibre entre apprentissage, réflexion et actions : LA LOI FONDAMENTALE DE L'ALCHIMIE

Les castors s'essayaient parfois à la chimie. On leur attribue parfois le nom de l'huile de ricin, que l'on baptise, à tort, huile de castor. Rassurez-vous ces petits animaux ne passent pas dans un presse-castor pour en extraire de l'huile, cela est une mauvaise traduction de l'anglais "castor oil", car, en anglais, "castor" se dit pourtant "beaver". Alors, laissons travailler tranquillement les castors. Transformons cette huile couleur d'or, en allant voir du côté de l'ancêtre de la chimie : l'alchimie et ce qu'elle peut nous apprendre, en appliquant ses principes à nos projets. L'alchimie était une discipline pratiquée principalement au Moyen-Âge et à la Renaissance, qui visait à la fabrication de la pierre philosophale, ou « grand œuvre », censée être capable de transformer les métaux en or.

D'autres buts de l'alchimie sont parfois évoqués : la recherche de l'élixir d'immortalité et de la Panacée (médecine universelle), et aussi la transmutation de l'âme, l'éveil spirituel. Voyons en cette science une similitude pour avancer sur la réalisation de nos projets et, pour cela, prenons à part égale les trois éléments de l'alchimie qui vont nous permettre de réaliser notre propre Grand Œuvre.

Ces 3 éléments seront associés à une phase de progression vers nos objectifs :

- le Mercure : la phase d'Apprentissage
- le Soufre : la phase d'Action
- le Sel : la phase de Réflexion

LE MERCURE : L'APPRENTISSAGE

Le mercure est le seul métal liquide à température ambiante. Cet élément représente tout ce qui est passif, froid, malléable, volatile : le féminin. C'est l'analyse froide de l'apprentissage. Son symbole est

constitué d'une anse, qui reçoit l'énergie venant d'en haut, d'un cercle, englobant l'esprit et d'une croix représentant le monde matériel. En astrologie, la planète Mercure est associée aux facultés mentales et intellectuelles. C'est la planète de la Connaissance. Notre parcours commence par l'apprentissage, par l'assemblage des connaissances qui vont nous permettre d'aller de l'avant. Prenez un moment pour lire, écouter des émissions, des podcasts, aller à des conférences, faire des formations... pour emmagasiner toutes les connaissances nécessaires à la réalisation de vos projets.

LE SOUFRE : L'ACTION

Le Soufre représente ce qui est actif, chaud, dur : le masculin. Nous lui associerons la phase d'action. Le soufre s'enflamme facilement avec une odeur caractéristique, celle que l'on peut sentir lorsque l'on craque une allumette. Cet élément représente les flammes qui allument nos passions et sera l'étincelle primitive de notre parcours. C'est la première action qui initie le mouvement, l'élément avant le feu, la proposition à aller de l'avant pour réchauffer nos cœurs et concrétiser nos progrès. Après la phase d'apprentissage, il est indispensable de mettre en pratique les connaissances acquises, pour bien les ancrer dans la matière.

LE SEL : LA RÉFLEXION

Le sel est le troisième principe. C'est la substance de la vie. Selon l'alchimie, c'est ce qui permet dans un corps d'unir le soufre et le mercure, et d'assurer la cohésion du résultat. Le Sel va symboliser la phase de Réflexion. Cet élément nous invite à faire le point sur nos avancées : nos réussites comme nos échecs, à déceler les saveurs qui se présentent sur notre palais. C'est ce qui va servir à nous laisser entraîner dans une spirale qui nous élève vers une dimension supérieure. Le Sel permet de sublimer nos apprentissages et nos actions pour en tirer les enseignements nécessaires qui nous permettront d'ajuster notre trajectoire aux prochains essais et de trouver la juste dose entre Mercure et Soufre.

Chacun de ces éléments pris isolément n'a pas la grandeur de l'or. Tout comme l'apprentissage a moindre valeur sans le passage à l'action, et agir sans réfléchir est souvent vain. Il est indispensable de mélanger ces trois ingrédients, de se balancer entre ces différentes phases pour atteindre une cohérence dans notre progression et un mélange homogène. Ainsi, avec le Mercure de l'apprentissage, le Souffre de l'action et le Sel de la réflexion, nous pourrons créer de l'Or de nos mains. En Alchimie, l'Or désignait aussi le principe de la sagesse. Aspirons à cette qualité. Suivons cette recette, avec consistance et persévérance, la sagesse dorée s'instillera en nous.

Quant aux castors, leur métal précieux est plutôt le bois. Le bois, à la fois solide et stable, mais qui peut aussi se maintenir à flot dans les eaux parfois tumultueuses de la vie pour nous entraîner vers de beaux rivages, avec un nouvel horizon.

“Je passe mon temps à faire ce que je ne sais pas faire, pour apprendre à le faire.”

Pablo Picasso

12 - Profiter des premières heures de la journée : PYTHAGORE ET LE COSMOS

Si Pythagore est célèbre pour son théorème pour calculer l'hypoténuse d'un triangle, ce fut aussi lui qui remarqua que "l'étoile du Soir et l'étoile du Matin [c'est-à-dire Vénus] ne font qu'une ». (Diogène Laërce, Vies, IX, 23.) En effet, il y a trois lumières principales : le Soleil qui brille le jour, la Lune, qui éclaire la nuit et Vénus dont la lumière est toujours présente. Tantôt annonciatrice d'espoir, c'est aussi le nom attribué à la Vierge Marie, précédant l'espoir et le Soleil du Christ. Elle est aussi l'astre qui brise la symétrie parfaite de la Lune et du Soleil et en devient la rivale. C'est pourquoi, quand elle se lève avant l'aube, elle est aussi surnommée Lucifer. Comme l'astre qui précipite l'arrivée du jour.

Mais pour cela, faut-il encore se lever avant les aurores pour observer cette étoile, même si cela implique de se détacher un peu du castor, animal essentiellement nocturne. C'est, en effet, aux premières heures du jour que notre créativité est à son apogée. Vierge de toute influence extérieure et les rêves pas encore tout à fait effacés du sommeil nocturne, c'est le moment idéal pour déverser toute notre créativité dans les projets qui nous tiennent à cœur. Mettez à profit les petites heures du matin pour avancer sereinement et sur les choses qui vous plaisent, avant que le monde ne vous impose ces contraintes à coup d'emails, d'appels téléphoniques, de requêtes.

Vous avez cette liberté d'être vraiment vous-même et non, un parent, un salarié, un patron... Mettez la à profit pour construire la vie que vous rêvez.

“L'heure la plus sombre est toujours celle avant le lever du soleil.”

Paulo Coelho

13 - Envisager un problème sous toutes les coutures - LA THÉORIE DE L'INFORMATION DE SHANNON

Inspirons-nous d'un autre rongeur, cousin du castor : l'écureuil et son agilité. Lorsqu'il a aperçu une noisette qu'il a envie de l'atteindre, l'écureuil met à contribution toutes ses ressources pour trouver le bon angle d'attaque pour aller attraper l'objet de ses convoitises. Il possède des griffes qui se déploient vers l'avant et vers l'arrière, avec un angle de 90° ou plus. Cela lui permet de se mouvoir avec grâce et rapidité sur les branches les plus petites des arbres, et dans toutes les directions.

Parfois des difficultés ou des obstacles vont se mettre en travers de nos objectifs, imitons alors l'écureuil et envisageons les différents angles d'attaque pour l'atteinte de nos objectifs. Pour cela utilisons la méthode d'Edward de Bono, le père de la pensée latérale, qui a aussi mis au point la méthode des 6 chapeaux :

Lorsque vous êtes confronté à un problème, une décision à prendre, un projet à mettre en place... envisagez la situation en mettant successivement les chapeaux de couleurs suivantes :

- Chapeau blanc : la neutralité : la froideur, la simplicité : les faits purement et simplement
- Chapeau rouge : la critique émotionnelle : le feu, la passion : les faits teintés d'émotions
- Chapeau noir : la critique négative : les dangers, les risques : les faits présentés par l'avocat du diable
- Chapeau jaune : la critique positive : le soleil, l'optimisme : les idées les plus folles, les rêves
- Chapeau vert : la créativité : la fertilité, la semence des idées : les possibilités, les alternatives, les idées nouvelles
- Chapeau bleu : l'organisation : le bleu du ciel qui englobe tout : synthèse des idées et échanges des autres chapeaux.

Faîtes cet exercice pour voir émerger du chapeau des solutions visibles de ces points de vue différents.

Pour ne pas vexer les castors, éviter cependant de jouer les Davy Crockett en portant la toque de castor. Davy Crockett symbolise le pionnier tout-puissant qui vient à bout des animaux sauvages et des Amérindiens. Les castors étaient alors chassés pour leur fourrure très fournie et résistante. Les chapeaux en poils de castors étaient aussi très à la mode en Europe, entre 1550 et 1850.

Quant à la théorie de l'information de Shannon, elle permet de quantifier le contenu moyen en information d'un ensemble de messages, en raisonnant en probabilité et non en logique pure. Selon lui, l'information présente un caractère essentiellement aléatoire. Il définit l'information comme la mesure de l'incertitude calculée à partir de la probabilité de l'événement. Poussée à l'extrême : plus une information est incertaine, plus elle est intéressante, et un événement certain ne contient aucune information. Un concept qui peut faire travailler du chapeau à trop s'y pencher, mais qui laisse entrevoir les différentes possibilités de conceptualisation d'un problème.

“Trop d'information tue la transformation.”

Olivier Lockert

14 - Accoucher de ses connaissances - L'ART DE LA MAÏEUTIQUE DE SOCRATE

La Pleine Lune se rapproche. Sa rondeur est semblable à celui d'une femme enceinte sur le point d'accoucher. Faisons appel aux femmes sages pour faire naître nos projets en pratiquant la maïeutique. Cette pratique tire son nom de la déesse grecque Maïa, protectrice des accouchements. Cela consiste à faire accoucher les esprits de leurs connaissances et à faire resurgir un savoir caché en soi. Les disciples de Socrate affirmaient pouvoir faire resurgir des vies antérieures les connaissances oubliées en posant un flot de questions faussement naïves. De la même façon qu'une sage-femme aide la femme à accoucher, le philosophe fait accoucher ses interlocuteurs de savoirs insoupçonnés. Le philosophe est aussi chargé d'éprouver la santé et le caractère recevable des savoirs ainsi émis. La maïeutique est appliquée aux personnes qui ignorent qu'elles savent. Dans "Le Banquet" de Platon, on peut lire Socrate répéter les propos de la prêtresse Diotime affirmant que l'âme de chaque homme est enceinte et qu'elle désire accoucher. Or, cet accouchement ne peut se faire que dans la Beauté. C'est le rôle du philosophe de faire accoucher les âmes dans la Beauté afin qu'elle donne naissance à de beaux discours et à de belles œuvres.

Socrate aurait ainsi amené un jeune esclave à se souvenir à nouveau du théorème de Pythagore.

La maïeutique vise ainsi à faire remonter ce que l'on ne sait pas que l'on sait.

De nos jours, on désigne la maïeutique comme un ensemble de techniques de questionnements visant à permettre à une personne une mise en mots de ce qu'elle a du mal à exprimer, ressentir, ou ce dont elle a du mal à prendre conscience (émotions, désirs, envies, motivation...). Pour appliquer la maïeutique à notre parcours lunaire,

posons-nous les questions suivantes (si vous pouvez le faire avec un proche ou un ami, cela ne sera que plus profitable) :

- quels sont mes projets en gestation ?
- quelles sont les difficultés rencontrées ?
- est-ce que j'y trouve un intérêt à ce qu'elles soient sur ma voie ?
- comment puis-je les surmonter ?
- quelles sont les ressources dont je dispose ?
- comment les mettre à profit ?
- quelles sont les prochaines étapes ?
- qu'est-ce que je ressens sur ce chemin ?
- comment évoluer ?

Répondez de façon la plus sincère et intuitive possible, sans jugement. Laissez simplement les idées et les réponses se former et observez ce que vous avez à apprendre de cet exercice.

“Toute connaissance est souvenance.”

Thomas Hobbes

15 - Fonder son équipe - LES SOMMES TÉLESCOPIQUES

Les Castors travaillent en équipe de façon harmonieuse. Ils sont persuadés que toutes les contributions sont égales et que chacun apporte sa pierre à l'édifice. Même si, en captivité, ils travaillent habituellement solitairement, en cas d'accident majeur risquant de mettre en péril le barrage par exemple, ou le toit de la hutte ; les castors travaillent en famille, et adoptent un comportement collectif de construction jusqu'à ce que la réparation soit complète.

A leur image, sachons demander de l'aide lorsque nous faisons face à des difficultés. Acceptez les mains tendues qui s'offrent devant vous. Construisez votre clan de castors qui saura vous prêter main forte pour vous épauler en cas de besoin ou pour vous conseiller.

"Les Castors" était aussi le nom d'un regroupement d'habitants-constructeurs qui a vu le jour dans les années 50, où les maisons détruites par la guerre étaient à rebâtir. Ces Castors mettaient en commun ressources financières et techniques afin d'acheter un terrain et y construire eux-mêmes leurs maisons, en dehors de leurs heures de travail. Les Castors seront souvent porteurs d'innovations : logements plus grands que la moyenne et comportant toutes les commodités, respect des dernières normes en vigueur, emploi de procédés nouveaux...

Bien sûr, il est possible de faire déjà de belles réalisations soi-même, mais l'impact et la beauté de celles-ci n'en seront que plus grands si vous laissez les autres y prendre part également. Votre clan sera aussi là pour vous soutenir et vous épauler en cas de difficultés. Car, en cette tribu de castors, chaque difficulté s'additionne en somme télescopique.

Une somme télescopique est une somme dont les termes s'annulent de proche en proche. Cette somme fut nommée en référence à l'instrument du télescope qui est composé de pièces s'emboîtant les

unes dans les autres, ainsi les termes de la somme télescopique se combinent les uns aux autres, pour disparaître. La beauté de la somme télescopique est aussi qu'on peut la regarder dans l'autre sens : y ajouter des termes indéfiniment et l'allonger comme une longue vue. C'est ainsi que nous pourrions regarder plus loin, vers de nouvelles terres à découvrir et vers un monde meilleur à construire.

“Je sentis alors combien nous habitons nos secrets de famille avant de les voir avec un peu de netteté. Chaque lignage semble posséder sa part d'angles morts. Sans doute sont-ils même le meilleur ciment de nos clans, tout en les détruisant.”

Alexandre Jardin

16 - Fêter la Pleine Lune

C'est la nuit, quelque part, un peu plus au Nord, ou bien, serait-ce plutôt vers l'Ouest, sur un autre continent ou bien tout proche d'ici... peu importe, à vrai dire. Près d'un lac, entouré de grands conifères, la vie sauvage de cette nuit de novembre est agitée. Le vent fait bouger la cime des arbres, qui semblent se balancer en cadence dans une danse tribale. Des bruits de martèlements, tac...tac...tac résonnent dans l'atmosphère. Ils sont entrecoupés par le hululement d'une chouette, qui donne à ce paysage une atmosphère presque fantasmagorique. En observant bien, on s'aperçoit que les sons mécaniques viennent d'une colonie de castors. Tout à coup, poussés par le vent glacé, les nuages découvrent le cercle parfait d'une Lune ronde et dorée comme une souche d'arbre. Tous les castors s'arrêtent dans leurs activités, un silence de cathédrale emplit l'espace. Puis de leur queue, comme si un signal leur avait été donné, ils se mettent à taper l'eau en cadence avec leur queue plate. Un son proche de celui des tambours chamaniques que leurs confrères font battre un peu plus loin sur l'autre berge. Fermez vos yeux et imaginez cette cérémonie pour célébrer la Pleine Lune. Prenez ce moment pour vous reconnecter à vos intentions lunaires. Réjouissez-vous de vos constructions passées et des plans de celles encore à bâtir ! Cette nuit est à la fête !

“L'architecture est le grand livre de l'humanité, l'expression principale de l'homme à ses divers états de développement, soit comme force, soit comme intelligence.”

Victor Hugo

17 - Construire ses barrages en fixant des limites - LE PRINCIPE DE CARNOT

Le Castor construit des barrages. Il le fait pour être bien à l'abri dans son terrier, protégé des prédateurs.

En effet, son terrier est érigé à quelques mètres de la berge, sur un promontoire. Pour rejoindre le cours d'eau situé en contrebas, l'animal creuse un tunnel. Il fabrique ensuite un barrage en aval, afin de faire monter le niveau de l'eau de façon à noyer l'entrée de son terrier et à la dissimuler. Pour lui, cela ne pose aucun problème car il est parfaitement à l'aise dans l'eau. Imitons-le et apprenons à construire ces barrages qui vont protéger nos valeurs, notre temps, notre famille... de tous les prédateurs et voleurs d'énergie.

Pour cela, déterminons quelles sont nos barrières ou nos limites que nous pourrions nous fixer. Cela pourrait être : pas de réunions le vendredi, pas de travail le week-end ou après une certaine heure, se délimiter clairement des plages horaires pour travailler sur telle ou telle activité... Car construire ce barrage, c'est aussi honorer son propre intérieur et lui donner l'importance méritée. Alors, peut-être pouvez-vous faire l'exercice de construire vos barrages ? Cela peut être se réserver un créneau pour soi, pour lire un bon livre, méditer, rester seul... oser dire « non » à ce que vous percevez comme une obligation et qui vous draine de l'énergie, pour oser suivre son instinct...

Et puis, construire ces barrages invite aussi à la créativité : cela pousse à créer malgré les contraintes, aller peut-être plus rapidement, directement à l'essentiel, devenir plus sélectif sur ses priorités. Dans vos rôles en tant que maman ou papa, qu'entrepreneur, que conjoint, que salarié... il est important de se mettre ces barrières. Pour vous sentir en sécurité dans votre abri, pour y travailler avec confiance et joie. Pour voir où investir votre

temps, votre argent et votre énergie. Pour ne pas diluer votre nature essentielle et qui fait le joyau que vous êtes.

Et même sans ces barrages de castors, la rivière est déjà bien délimitée dans son lit. C'est par cette limite que la rivière peut couler, fière et belle, et amener ses gouttes à descendre la vallée jusqu'à l'immensité de l'océan. Sans cela, elle serait un lac, de gouttes d'eau immobiles.

Quant au principe de Carnot, ou le Deuxième principe de la thermodynamique, établi par Sadi Carnot en 1824, il établit l'irréversibilité de tout phénomène physique, particulièrement lors des échanges thermiques. Comme la rivière ne peut remonter son cours ou les barrages ne peuvent être déconstruits pour un retour en arrière à l'identique. Ce qui nous montre l'importance de poser avec soin ces barrages et ces limites.

“Celui qui reconnaît consciemment ses limites est le plus proche de la perfection.”

Goethe

18 - Travailler avec joie et légèreté - LES LOGARITHMES

Les castors vont droit au but. Ils ne s'encombrent pas de fioritures, de détournements... et surtout, ils ne s'imposent pas de fausses contraintes. Pour cela, ils se fient à leurs instincts et travaillent dans la joie et la légèreté. Adoptons leur état d'esprit, en mettant un peu de cœur à l'ouvrage !

A cette fin, une chose amusante et intéressante à faire est de transformer les "Je devrais" en "Je pourrais".

En effet, au départ d'une idée, il y a souvent un "Je pourrais" qui émane d'un sentiment d'amusement et d'excitation : "je pourrais repeindre la chambre à coucher", "je pourrais organiser un super dîner pour mes copines", "je pourrais me lancer dans telle ou telle activité"... Puis, au fil du temps et de nos pensées, ces "je pourrais" deviennent des "je devrais". Cela devient des obligations, imposées à soi-même, des lois que l'on se fixe... alors que c'est nous-même qui en sommes à l'origine.

Alors, aujourd'hui, pourquoi ne pas faire un peu de tri et revenir à l'étincelle de joie, originelle de toutes ces pseudo-obligations. Parce qu'après tout, derrière tout cela, il y a un potentiel d'amusement et de possibilité énorme. Revenir à ses buts originels permet de voir les choses sous une perspective différente et de garder la belle motivation des débuts intacte. Pour simplifier et alléger le quotidien, et que nos responsabilités, au lieu d'être lourdes comme du plomb, deviennent légères comme du bois flotté.

Quant aux logarithmes, ils sont un des instruments favoris des castors : lorsqu'ils ont de grands nombres à multiplier entre eux : le nombre de branches d'un arbre, l'aire de leur barrage, leur nombre de dents ;-)... ils utilisent l'échelle logarithmique qui a le bon goût de simplifier une multiplication complexe en une opération mathématique plus simple, à savoir l'addition.

“Vouloir augmenter ses connaissances, c'est légèreté.”

Tchouang-Tseu

19 - Se débarrasser des conditionnements - LE THÉORÈME DE L'HEXAGONE VIDE

Maintenant que les barrages sont construits, il est temps de faire un peu le ménage dans nos abris. Pour cela, défaisons-nous de ce qui nous encombre et revenons à l'essentiel pour soi. Cela suppose de faire des expériences en supprimant telle ou telle chose, et de se poser la question, en toute honnêteté envers soi-même : est-ce indispensable pour moi ? Cela peut concerner la nourriture, certaines activités, certaines relations sociales... Est-ce indispensable pour moi de manger ce yaourt ? de prendre un café ? et continuer sur le fil : est-ce indispensable d'utiliser internet ? tous ces gadgets ? d'avoir tous ces équipements ? d'avoir un travail ? ... parfois, la réponse sera oui, parfois, cela sera non. Et c'est très bien ainsi.

Ce n'est pas dans une démarche vers l'ascétisme, mais plus vers la connaissance de soi et de notre étincelle de vie originelle. La réflexion est intéressante à mener pour mettre un peu plus de légèreté dans notre quotidien et revenir à ce qui compte vraiment pour soi. Sans se mettre d'œillères. Et pour se débarrasser des conditionnements et de ce que nous suivons par habitude. C'est un exercice progressif et qui peut demander de nombreuses lunaisons à réaliser pour explorer toutes ces questions.

Les Castors ont réfléchi à l'organisation de leur habitat, de façon à ce qu'il soit le plus fonctionnel et le plus confortable possible. Faîtes-en de même pour votre habitation. Cela aussi est l'occasion de s'interroger sur le pourquoi nous concevons les choses d'une certaine façon. Lorsque que nous avons discuté de ce concept, une membre du cercle que j'anime m'a confié qu'elle refaisait sa cuisine et qu'elle et son mari ont voulu aller voir ce qui se fait dans différentes traditions, différentes cultures. Pourquoi ne pas faire une pièce à thé d'inspiration japonaise, avec des meubles à ras le sol et des tatamis ? Ou alors se prévoir un espace pour faire brûler un feu

au beau milieu de la pièce comme les cuisines indiennes, au centre du foyer ? ou y installer un bar pour faire une cuisine à l'américaine ?

Tout peut devenir prétexte à se questionner et défier les raisons derrière certaines façons de faire qui nous semblent naturelles. En commençant par faire le vide autour de soi, pour le remplir ensuite des choses vraiment essentielles.

Une observation étonnante est relevée par le théorème de l'Hexagone Vide inévitable : si vous dessinez un grand nombre de points sur une feuille sans que trois d'entre eux soient alignés, alors six points délimiteront un hexagone convexe ne contenant aucun autre point. Une invitation à penser que le désordre total n'existe pas et qu'il sera toujours possible de faire le vide en soi.

Alors, aujourd'hui, pourquoi ne pas faire un peu de tri et revenir à l'étincelle de joie, originelle de toutes ces pseudo-obligations. Parce qu'après tout, derrière tout cela, il y a un potentiel d'amusement et de possibilité énorme. Revenir à ses buts originels permet de voir les choses sous une perspective différente et de garder la belle motivation des débuts intacte. Pour simplifier et alléger le quotidien, et que nos responsabilités, au lieu d'être lourdes comme du plomb, deviennent légères comme du bois flotté.

Quant aux logarithmes, ils sont un des instruments favoris des castors : lorsqu'ils ont de grands nombres à multiplier entre eux : le nombre de branches d'un arbre, l'aire de leur barrage, leur nombre de dents ;-)... ils utilisent l'échelle logarithmique qui a le bon goût de simplifier une multiplication complexe en une opération mathématique plus simple, à savoir l'addition.

“L'homme est une victime du conditionnement des âmes, des sanctions et des permissions.”

Charlie Chaplin

20 - S'octroyer des pauses - LE THÉORÈME D'ARCHIMÈDE

Si les castors mettent une grande énergie à construire leurs barrages et abris, c'est aussi pour en profiter, une fois que celui-ci sera terminé. Faîtes vous aussi un cocon de votre foyer, un endroit confortable et où vous vous sentirez en toute sécurité. Les pluies qui s'abattent de plus en plus fréquemment, à cette période de l'année, nous incitent à rester dans le confort de nos intérieurs. Les Castors construisent des barrages pour créer une retenue d'eau qui va noyer l'entrée de leur abri, situé bien au sec, en hauteur sur la berge. Ainsi, même s'ils doivent se mouiller pour rentrer chez eux, ils apprécient ensuite la sécurité que ce passage aquatique leur procure.

Nous aussi, défilons-nous du temps maussade, des averses et des pluies. Sachons-les apprécier car elles rendent nos foyers encore plus apaisants et sûrs. Et, en regardant la pluie tomber par la fenêtre, octroyez-vous un moment rien que pour vous pour savourer le chemin parcouru.

Relisez votre liste de vœux lunaires et visualisez vos sensations, une fois vos objectifs atteints. Dans l'harmonie de votre demeure, diffusez des huiles essentielles, faîtes vous faire un massage, écoutez de la musique qui vous relaxe, buvez un verre de lait avec du miel... bref mettez en éveil tous vos sens dans un instant de détente et de relaxation pour vous. Si les nuits sont claires, c'est aussi le moment de faire votre propre tisane de lune : mettez vos herbes préférées dans une tasse d'eau frémissante et placez cette tasse toute la nuit à la lumière de la lune.

Pour cette Lune des Castors, le Trèfle de castor - ou le ményanthe - est tout indiquée. Le ményanthe est une plante vivace aquatique, d'une hauteur allant de 20 à 40 cm, vivant dans les marais et les tourbières. Les propriétés du ményanthe sont similaires à celles de la gentiane. Comme elle, c'est un tonique amer qui ouvre l'appétit,

purifie le sang et aide à la digestion. Savourez cette tasse le lendemain et sentez l'Énergie lunaire monter en vous. Une énergie douce et délicate.

Le repos permet aussi de laisser un peu d'espace pour la créativité. C'est souvent dans les moments de calme où nous ne sommes pas dans l'action que les idées nous viennent : dans la douche, après une séance de méditation, lors d'une promenade tranquille...

Quant au théorème d'Archimède, il indique que :

« Tout corps plongé dans un fluide au repos, entièrement mouillé par celui-ci ou traversant sa surface libre, subit une force verticale, dirigée de bas en haut et opposée au poids du volume de fluide déplacé. Cette force est appelée poussée d'Archimède. Elle s'applique au centre de masse du fluide déplacé, appelé centre de poussée. »

Alors, octroyons-nous ces temps de repos, et faisons confiance à la nature pour nous donner de nouvelles forces, qui nous attirent vers le haut.

“Penche-toi à l'oreille un peu basse du trèfle

Avertis les chevaux que la terre est sauvée

Dis-leur que tout est bon des ciguës et des ronces

Qu'il a suffi de ton amour pour tout changer.”

René Guy Cadou

21 - Rester confiant et optimiste - LA FONCTION CARRE

C'est souvent au milieu de notre trajectoire que les choses deviennent plus compliquées, que la motivation s'effrite, là où le cap va devenir peut-être plus difficile à maintenir. Pour nous motiver à avancer, imaginons notre chemin comme une randonnée dans un canyon ou une gorge, comme formée par la courbe de la fonction carré. Au départ, nous surplombons le paysage et apercevons notre destination au loin. Mais, lorsque nous descendons et nous trouvons en bas de la gorge, tout devient plus confus, nous n'avons plus notre but en ligne de mire, la fatigue se fait sentir.

Pourtant, pas après pas, lorsque nous poursuivons et remontant le chemin, notre destination réapparaît, encore plus proche et plus belle. Alors, gardons notre motivation intacte et continuons d'avancer.

Pour vous donner du baume au cœur et si devant vous l'horizon semble obscur et le chemin touffu, levez les yeux au ciel, la lune est toujours là pour vous soutenir.

“L'espérance est une force, la confiance un talisman.”

Henri-Frédéric Amiel

22 - Oser laisser certaines choses inachevées - L'EFFET ZEIGARNIK

Les castors n'aiment pas laisser un projet inachevé. Pourtant, parfois laisser quelque chose en plan, permet aussi d'avancer plus expressément dans une direction donnée. C'est ce que tend à prouver l'effet Zeigarnik. Ce nom vient d'une observation de Bluma Zeigarnik qui nota que les serveurs retenaient l'information concernant la commande tant que celle-ci n'était pas achevée. Une fois, le client servi, ils oubliaient tout de la commande. En effet, le cerveau garde en mémoire plus intensément une information incomplète que complète. Tant que l'information est incomplète, il en résulte un état d'attente créant un sentiment de tension, laissant le cerveau toujours en état d'alerte à propos de cette tâche.

Quand vous apprenez quelque chose, laissez une partie en suspens, sur laquelle vous vous assignerez à repasser plus tard. Ainsi, votre cerveau ne classera pas tout de suite la tâche comme achevée et elle restera plus facilement accessible dans votre mémoire.

L'effet Zeigarnik crée une certaine tension qui nous rappelle notre motivation initiale.

C'est pourquoi il est aussi bon de s'autoriser des digressions, de faire des pauses dans des tâches. Notre cerveau fonctionnera en arrière-plan pour compléter ce travail et l'ancrer un peu plus profondément en nous.

“J'écrirais volontiers un éloge de la paresse et de l'ennui.

La paresse, rien de plus clair, est la mère des chefs-d'œuvre.

Très loin de l'abrutissement qui naît des grands postes et des hautes fonctions, l'ennui est cet état béni où l'esprit désoccupé aspire à faire sortir du néant quelque chose d'informe et déjà d'idéal qui n'existe pas encore.

L'ennui est la marque en creux du talent, le tâtonnement du génie. Dieu s'ennuyait avant de créer le monde.

Newton était couché dans l'herbe et bayait aux corneilles quand il a vu tomber de l'arbre sous lequel il s'ennuyait la pomme de la gravitation universelle.

Les petits esprits s'énervent au milieu de foules de choses, la plupart du temps inutiles.

Les grands esprits ne font rien et s'ennuient comme Descartes enfermé seul dans un poêle en Allemagne avant de découvrir des cieux. Chateaubriand bâillait sa vie avant d'écrire Atala, et René, et les mémoires d'outre-tombe.”

Jean d'Ormesson

23 - Poser des cadres temporels - L'ÉQUATION DE SCHRODINGER

Allons voir le chef de la colonie des Castors et laissons-le nous expliquer sa façon de coordonner tout son petit monde. Pour cela, c'est un fervent défenseur d'accorder à chacun des participants un temps donné pour réaliser une activité. Cela permet de donner des limites à une tâche, ainsi que de définir son contexte. Cette astuce peut aussi être utilisée à l'envers : si vous n'avez pas envie de réaliser une tâche, que vous la remettiez sans cesse au lendemain. Dîtes-vous que vous allez passer seulement un temps défini sur cette tâche, puis vous pourrez vous y soustraire, avec le sentiment d'avoir bien usé vos dents sur ce bout de bois. Cela vous servira à amorcer une action qui vous attire peu, en se disant que vous allez seulement passer une courte durée sur cette activité qui vous semble pénible de prime abord.

Nous prenons ainsi le contre-pied de l'expérience de pensée imaginaire du chat de Schrödinger, proposant de discuter la probabilité de se trouver dans des « états superposés ».

Ainsi un chat est enfermé dans une boîte avec un dispositif qui tue l'animal dès qu'il détecte la désintégration d'un atome d'un corps radioactif, relié à un interrupteur provoquant la chute d'un marteau cassant une fiole de poison, devenant un gaz mortel, une fois le flacon brisé.

Si les probabilités indiquent qu'une désintégration a une chance sur deux d'avoir eu lieu au bout d'une minute, la mécanique quantique indique que, tant que l'observation n'est pas faite, l'atome est simultanément dans deux états : intact et désintégré. Le chat serait simultanément dans deux états (l'état mort et l'état vivant), jusqu'à ce que l'ouverture de la boîte (l'observation) déclenche le choix entre les deux états. On voit ainsi que c'est la mesure qui perturbe le

système faisant rentrer ainsi les choses dans des compartiments ou les chats dans des boîtes funéraires.

“Une véritable suppression de la métaphysique ferait de l'art et de la science des squelettes pétrifiée, dépourvus d'âme, incapable du moindre développement ultérieur.”

Erwin Schrödinger

24 - Envisager les pires éventualités - LE PRE-MORTEM

Un castor peut passer plusieurs nuits à ronger un tronc d'arbre. Il travaille les nuits sans vent. Quand l'arbre est prêt à tomber, le castor s'éloigne. C'est le vent qui abattra l'arbre dans les jours suivants. Mais, nous ne sommes jamais à l'abri d'un mauvais coup de vent et fermer les yeux sur cette éventualité, pourrait nous être fatal et tuer tous nos rêves. Les castors sont conscients de cette éventualité, et inspirés par le stoïcisme, rédigent leur pre-mortem. On entend souvent parler du pouvoir de la visualisation positive, de la loi de l'attraction... Là, nous allons faire un exercice complètement à l'opposé.... Qui est pourtant très efficace pour retrouver un sentiment de contrôle et de confiance. Pour avancer sur notre chemin, d'un pas ferme et décidé, mais conscient que l'on peut dévisser à tout moment. En y étant préparé et en acceptant et embrassant pleinement cette possibilité. Le pre-mortem consiste à analyser une situation ou un projet en s'imaginant que les suites sont mauvaises et de voir ce qui s'est mal passé. Cette technique est utilisée dans différents domaines :

Avant même qu'un acte médical soit effectué, le médecin se demande ce qui a causé la mort du patient.

Avant qu'une opération militaire, le général se pose les questions sur les raisons de la défaite.

Avant qu'un projet ne soit lancé, le manager se demande ce qui a fait que tout ait déraillé. Ainsi, ils se préparent à toute éventualité. Si vous vous lancez dans un nouveau projet, qu'il y a quelque chose qui vous fait peur, que vous ne savez pas vraiment quoi... c'est un excellent exercice. D'abord, parce qu'il amène à trouver des solutions aux risques rencontrés, cela nous amène à bien nous préparer, à tout envisager, sous toutes les coutures. Cela aide aussi d'exprimer ses peurs, de mettre des mots sur ses angoisses.

Ensuite, cela apporte un sentiment d'apaisement et de contrôle. Les peurs que l'on étouffe, ressortent toujours à un moment ou un autre. Lorsqu'on les affronte et que l'on regarde tout cela bien en face, la situation paraît toujours moins dramatique. Sénèque pratiquait la pauvreté quelques jours par mois, lors desquels il se satisfaisait du minimum vital (peu de nourriture, des vêtements rudimentaires...), pour se confronter à sa peur du manque et se demander si c'était vraiment là, la condition qu'il craignait.

Enfin, cela apprend aussi l'humilité. Alors, ne nous mettons pas d'œillères, envisageons aussi ce qui va mal se passer, les vents qui se lèvent soudainement, soumettons-nous aux lois de la nature.

La nature est instable, mais ainsi préparé, nos pas seront fermes et notre cœur léger.

Croyons dans les buts que nous nous sommes fixés, regardons vers les sommets que nous souhaitons conquérir, mais ne soyons pas aveugles aux vents qui pourraient mal tourner.

“C'est l'ombre de la mort qui donne son relief à la vie.”

Ingmar Bergman

25 - Se relier à son corps - LE LEMNISCATE

Les Castors savent d'instinct quel arbre couper, où installer la colonie, ... Revenons à nos instincts et laissons-nous guider par notre intuition. La réponse est souvent dans notre corps et réussir à décoder son langage est un moyen de trouver cette réponse. Les mouvements idéomoteurs permettent d'accéder à une connaissance inscrite dans notre inconscient et à nous la rendre plus accessible via le langage corporel. Cela consiste à entrer dans un état modifié de conscience, ou en transe hypnotique, et à demander au corps d'effectuer un signal pour le "Oui" et un autre pour le "Non". Ce signal peut être un hochement de tête, un doigt qui bouge, un bras qui se lève... Cela peut être pratiqué à l'aide d'un thérapeute ou en autohypnose. Il existe des techniques pour apprendre à utiliser soi-même ces techniques de décodages corporelles, de façon simples et accessibles. Pour cela, nous utilisons le postulat suivant :

Lorsque nous disons "Oui", notre corps entier répond, nos muscles sont contractés, nous sommes campés sur notre position.

Lorsque nous disons "Non", nos muscles ne donnent pas de signe de résistance. Ainsi, faites un cercle avec le pouce et l'annulaire de votre main non-dominante.

Puis, passez-y le pouce et l'annulaire de votre autre main, de sorte à faire un huit couché, ou le symbole de l'infini. Exercez une légère pression entre vos doigts. Puis commencez à poser des questions :

Oui : le cercle reste fermé, les doigts collés ;

Non : le cercle s'ouvre.

Débutez par des questions simples et concrètes afin de déterminer la pression à exercer : votre prénom, où vous habitez, votre âge, ... Puis amusez-vous à poser des questions qui vous habitent un peu plus profondément.

C'est un outil très puissant qui vous aidera à vous guider facilement en cas d'hésitation entre plusieurs directions. Les doigts prennent ainsi le symbole de l'infini ouvert ou fermé. L'infini est ce qui n'a pas de limite, en taille ou en nombre. Le concept de l'infini n'est pas si évident qu'on pourrait y penser.

“Faire de sa vie un temps déterminé, n'a pas d'infini...”

Vivre sa vie pleinement indéterminée, n'a pas de temps dans l'éternité...”

Descrea

26 - Être dans le mouvement naturel - LES LOIS DE KEPLER

La lune décroissante nous invite à relâcher la pression et à nous laisser bercer par le courant d'eau qui circule près des abris des Castors. Mais si nous étudions les mathématiques, la chimie et la physique, il est aussi bon de laisser la vie et les lois de la Nature devenir nos professeurs, sans s'évertuer à conceptualiser les choses, à les décortiquer, à conscientiser... Vivez votre vie, vos rêves, réalisez vos projets, bâtissez vos ouvrages, avec cœur et en restant aligné sur vos valeurs. Soyez fiers de vos avancées, même si aux yeux du monde, elles semblent vaines ou tellement petites qu'on ne semble pas les remarquer. Bâton après bâton, soyez un bâtisseur plutôt qu'un orateur. Les constructions de nos rêves ne sont pas une course ou une compétition. Ne vous fatiguez pas à convaincre les autres de vos progrès, laissez les autres trouver les preuves eux-mêmes de ces théorèmes. Ne les écoutez pas quand ils vous disent que c'est impossible et ne perdez pas de temps à chercher à démontrer que c'est possible.

"La preuve est dans le pudding", comme disent les Anglais.

Vous appliquerez sans même vous en rendre compte les lois de Kepler, les lois cinématiques décrivant le mouvement des corps célestes. La Première loi de Kepler atteste que les planètes décrivent une ellipse dont le Soleil occupe l'un des foyers. Alors, laissez-vous porter par le mouvement : celui de la Terre, tournant autour de son axe, et qui tourne aussi autour du Soleil, lui-même en orbite autour du centre de la Voie Lactée. Tous ces mouvements se passent dans la galaxie, qui elle-même navigue à 2,3 millions de km/h, en direction, que ce que les astronomes nomment "Grand attracteur" : une zone très dense en matière attire, sous l'effet de la gravitation, toutes les galaxies d'une certaine région de l'Univers, dont la Voie lactée.

Alors sans même se sentir bouger, soyez convaincu que vous avancez à une vitesse astronomique vers vos objectifs !

“En aucun cas nous ne pourrions obtenir une telle idée de la grandeur de la nature que lorsque l'on considère, conformément à la loi de la conservation de l'énergie dans l'Infini, les forces sont dans un équilibre parfait, et donc l'énergie d'une simple et unique pensée unique peut déterminer le mouvement d'un univers.”

Nikola Tesla

27 - Préserver ses jauges d'énergie - LA THEORIE DE LA RELATIVITE

Pour continuer d'avancer sereinement, je vous invite à réfléchir sur les moyens de préserver votre énergie mentale. Demandez-vous ce qui draine votre énergie, ce qui vous plombe, ce sur quoi vous buttez... Alors, pouvez-vous réfléchir aux façons de préserver cette énergie mentale. Cela peut être :

en se reposant : c'est aussi parce que nous sommes fatigués physiquement, que tout nous semble plus difficile.

ou bien, à l'inverse : en agissant : en effet, parfois, nous attendons trop longtemps avant de mettre en place les garde-fous qui arrêteraient à temps, avant d'entamer une chute incontrôlée.

Pour vous aider, imaginez une jauge virtuelle qui mesure votre taux d'énergie ou votre taux vibratoire, et efforcez-vous de maintenir l'aiguille ou la mesure avant que celle-ci ne descende au-dessous d'un certain seuil. Par exemple, si je cherche à maintenir mon poids : cela va être faire un peu plus attention dès que je prends 2 kg au lieu d'agir quand je ne rentre plus dans mes pantalons. Ou encore si je cherche à être ordonné et à avancer sur mes tâches administratives, ranger mon bureau dès qu'un courrier arrive, plutôt que toute une pile s'amoncelle. Ainsi, l'effort à fournir pour maintenir son énergie sera beaucoup moindre que si on attend trop longtemps. Cela évite aussi de se laisser entraîner dans un tourbillon à force de trop procrastiner. Cette jauge vous aidera à agir suffisamment tôt pour économiser au maximum votre énergie. C'est quand votre énergie et votre vibration sont élevées que le monde s'améliore et que de belles choses se produisent.

“L'espérance est une force, la confiance un talisman.”

Henri-Frédéric Amiel

28 - Occuper tout l'espace - LA GEOMETRIE D'EUCLIDE

Avec la Lune qui se fait grignoter comme du bois sous les dents acérées d'un castor, à l'orée de l'hiver, inconsciemment, on peut avoir tendance à se recroqueviller, à se faire tout petit. Pourtant, pour avancer sur notre voie, il est indispensable de s'affirmer et d'aller de l'avant sans s'excuser d'être Soi. L'automne nous a mis nu, comme les arbres, révélant nos branches, jadis cachées sous un épais feuillage. Alors, soyons dans l'authenticité, osons défendre nos convictions. Un des axiomes de la géométrie d'Euclide est le suivant : « Un segment de droite peut être prolongé indéfiniment en une ligne droite ».

Ce présupposé nous enjoint de prendre toute la place. C'est le moment d'habiter notre espace, au propre, comme au figuré. Révétons notre beauté et notre vérité au monde.

“La jeunesse veut l'espace ; la vieillesse, le temps.”

Jean Nohain

29 - Faire le bilan - LE BILAN DE LAVOISIER

Si les Castors travaillent d'arrache-pied, c'est aussi parce qu'ils souhaitent marquer de leur empreinte, les colonies futures. Lorsqu'ils sont découragés de voir l'ampleur des tâches s'élevant devant eux, la hauteur des arbres à abattre, ils prennent du recul et s'attachent à voir ce qui est vraiment important. Un exercice intéressant est de s'imaginer à son enterrement et y écouter l'oraison funèbre. Si cette visualisation peut être dérangement ou angoissante, elle permet de réaliser ce qui sera important à la fin de notre vie et de voir par quels mots nous souhaiterions restés en souvenirs dans les cœurs de nos proches. Après tout, la mort se retrouve dans chaque minute qui passe à chaque instant. Mais que cela ne nous empêche pas de vivre, mais au contraire, de profiter de chacune de ces minutes. Un slogan de mai 68 était : "Vivre sans temps mort". Robert Greene, écrivain américain, disait qu'il y avait deux sortes de moment : les temps vivants et les temps morts. Le premier temps est lorsque vous êtes dans l'attente des choses qui vous arrivent ; le second est lorsque vous décidez de prendre le contrôle, de faire en sorte que chaque seconde compte, que vous soyez dans une dynamique vivante et enivrante d'apprentissage, d'amélioration et de croissance. A chaque instant, quelles que soient les circonstances, il nous est possible de choisir entre ces temps de vie et ces temps morts. De faire de chaque minute, une occasion de progresser et d'avancer vers la définition que nous nous sommes donnés. Même si la mort est inéluctable, même si la Lune devient Lune Noire, nous sommes décisionnaires de beaucoup plus de choix que nous ne voulons parfois le croire. Sans attendre les circonstances idéales, le parfait travail, la condition physique optimale, l'environnement préférentiel... remplissez vos vies de ces instants d'expansion pour construire, branche après branche, votre abri. Faîtes de chaque temps mort, un temps de vie : une occasion d'apprendre, de réfléchir sur vous-même, d'écrire votre propre histoire.

Le futur n'est pas quelque chose qui survient, mais que nous créons, à chaque pas, dans une marche active et revigorante. L'Automne tire sa révérence et fait place à l'Hiver. Faisons de la saison morte, la saison la plus vivante qu'il nous soit donné de vivre. Dans nos abris de Castors, entourés par les déesses et dieux lunaires, soyons présents à la vie. Laissons entrer dans nos poumons cet air glacé et réchauffons-le avec notre cœur. L'Hiver s'annonce beau, dans sa pureté et dans son invitation à l'introspection, nous allons en apprécier chaque minute passée.

“Rien ne se perd, rien ne se crée, tout se transforme.”

Antoine Lavoisier

La Lune des Longues Nuits

Nous allons commencer le cycle nous menant du mois de Yule, le solstice d'Hiver, au mois d'Ostara, l'équinoxe du Printemps par la Lune des Longues Nuits. Cette Pleine Lune brillera au mois de décembre. Un mois où le froid devient plus mordant et l'hiver resserre doucement ses griffes sur la campagne. Les premières neiges sont peut-être déjà tombées. La terre est durcie par le gel et les arbres ne sont plus que squelettes sans feuilles.

La Lune règne sur la Terre et a gagné sa bataille contre le Soleil avec les nuits s'allongeant de plus en plus : le point d'orgue de cette lutte sans fin s'observera lors du solstice d'hiver, où sera célébrée la fête de Yule.

Mais, si le monde sauvage se prépare au grand repos ; dans nos intérieurs, c'est l'euphorie de la préparation de Noël, de Yule ou du retour de la lumière qui l'emporte ! Les décorations s'illuminent un peu partout dans les villes et les villages ; les couronnes de l'Avent, les sapins, les bonshommes en pain d'épices, les boules de Noël enchantent nos foyers. Une odeur de vin chaud et de cannelle embaume l'air de nos marchés de Noël ou de nos soirées passées, bien emmitouflés, à se raconter les beaux contes de cette période féérique. Un air de fête et de partage se propage autour du feu de cheminée !

Cette danse entre ombre et lumière, reflétons-la en nos intérieurs. Profitons de ce moment de l'année où les nuits sont longues pour s'interroger sur nos parts de noirceur : nos défauts, nos colères, nos angoisses, nos doutes... Et comme la flamme d'une bougie est plus éclatante dans l'obscurité que dans la lumière, sachons embrasser ce noir autour de nous, pour que nos qualités et notre lumière intérieure ressortent de plus bel face au contraste. Oscillons ensemble, tout au long de cette lunaison, entre ombre et lumière et

marchons en équilibre pour chercher le flambeau qui éclairera tout notre être et enflammera notre essence primaire, pour nous accepter, tout entier : notre courage comme notre peur, nos certitudes comme nos doutes, nos aversions comme nos amours.

Pour cette première Lune, nous allons plonger dans l'obscurité de notre inconscient pour y découvrir notre lumière intérieure. Apprendre à embrasser et accepter ce noir du ciel qui permet aux étoiles de resplendir avec tant d'ardeur. A l'image de la Lune, notre énergie basculera tantôt vers le Noir, tantôt vers l'Or, pour apprendre à nous connaître dans notre globalité et à nous aimer, avec nos forces et nos faiblesses.

Nouvelle Lune

En cette période de Nouvelle Lune, les Ténèbres règnent sur la terre. Seules les étoiles apportent une touche de lueur dans les nuits. La douce lumière lunaire n'est pas encore présente dans le ciel nocturne pour nous baigner de ses rayons apaisants. Mais, c'est dans ce noir intense qu'un travail d'introspection sera le plus propice et le plus profond.

01 - Écrire sa liste de Nouvelle Lune

Le premier pas vers la lumière est de noircir la page de ses vœux lunaires. Sur votre carnet lunaire, écrivez une liste de 10 souhaits que vous aimeriez voir réaliser, comme décrit dans les chapitres précédents.

Les peuples celtes fêtaient avec effervescence la fête de Yule qui marquait le retour d'un nouveau soleil. Ils célébraient cette fête avec d'autant plus d'ardeur qu'une de leur plus grande crainte était que le soleil ne revienne plus et que la durée du jour continue à décliner inlassablement jusqu'à ce que l'humanité sombre dans une nuit sans fin. Le retour du Soleil était fêté dans la joie et l'allégresse.

Cette période est une invitation à faire confiance à l'Univers et à le laisser guider nos pas, même sans lueur pour nous éclairer. Il nous pourvoira toujours de l'aurore après la nuit, de la Pleine Lune après la Lune Noire, du Printemps après l'Hiver pour que nous osions continuer à avancer de flux en reflux.

Dans ce cycle visant à faire un travail sur nos zones d'ombres, nous pouvons ajouter les affirmations suivantes sur notre liste de souhaits :

- *Je m'accepte tel que je suis.*
- *Je fais une force de mes faiblesses.*
- *Je me découvre des talents cachés.*
- *Je guéris mes plaies du passé.*
- *Je fais confiance dans le processus naturel du changement même si cela me mène au travers de périodes sombres.*
- *Je laisse qui je suis pour ce que je deviens.*

Recopiez la liste de votre carnet lunaire sur deux morceaux de papiers. Un de ces morceaux sera enterré à la Pleine Lune, tandis que le second sera brûlé à la fin du cycle.

Pour le moment, déposez ces papiers sous vos oreillers et laissez-vous glisser dans un sommeil réparateur dans le noir, sous vos paupières closes.

“Tout grand rêve commence avec un rêveur. Rappelez-vous toujours, vous avez en vous la force, la patience et la passion d’atteindre les étoiles pour changer le monde.”

Harriet Tubman

02 - Instaurer un dialogue avec son inconscient

Un préalable qui nous suivra tout au long de notre parcours autour des 12 Lunes est d'apprendre à être à l'écoute de son inconscient.

Notre inconscient a tout enregistré de nos blessures profondes, des maux d'enfance, des chagrins d'adolescence. Et parfois, alors même que nous pensions avoir pansé nos plaies et les avoir bien cachées sous une carapace d'adulte équilibré ; une ancienne entaille mal cicatrisée, dans notre âme ou notre égo, s'ouvre à nouveau et saigne.

C'est alors qu'il est salutaire de rouvrir la plaie, repasser là où cela fait mal pour nettoyer la blessure, mettre un pansement, puis finalement la laisser à l'air libre finir le processus naturel de guérison.

C'est pour cela qu'il est important d'apprendre à décrypter notre inconscient.

Celui-ci a tout emmagasiné et suit des chemins extrêmement plus rapides que la route parfois laborieuse que suit notre raison ou notre conscience.

Si nous sommes capables de traiter consciemment quelques dizaines d'informations par seconde, l'inconscient peut traiter des dizaines de milliers d'informations à la seconde. La majorité des décisions que nous prenons sont en fait une confirmation d'un choix que notre cerveau a déjà effectué une dizaine de secondes auparavant.

Un parfum particulier vous ramènera des dizaines d'années en arrière lorsque, enfant, vous embrassiez votre mère au moment de lui souhaiter bonne nuit, vous vous souviendrez alors de votre chemise de nuit préférée, du nom de votre doudou, et de fil en aiguille, vous émerveillerez de tous ces souvenirs que vous avez précieusement amassés le long des années.

- Voici quelques exercices afin de faire remonter l'inconscient un peu plus facilement à la surface et avoir accès à ce trésor de savoirs emmagasinés depuis notre naissance :
- Posez une question à votre esprit et écrivez dans votre journal avec votre main qui n'a pas votre préférence (gauche si vous êtes droitier et inversement) ce qui vous passe par la tête
- Formulez une question avant d'aller vous coucher et le lendemain matin, notez vos rêves. Regardez si une ébauche de réponse ne vous a pas été donnée en rêve. Sans même se souvenir de ses rêves, parfois la brume des doutes dans laquelle nous sommes englués, se dissipe au réveil. Et une certitude nouvelle se dessine au petit jour.
- Demandez à votre guide, votre ange, votre animal totem, l'Univers ou toute puissance supérieure en laquelle vous croyez, leur avis sur un problème et surveillez leurs réponses en guettant différents signes : plume qui tombe, livre qui s'ouvre sur une page qui résonne particulièrement pour vous, chanson qui passe à la radio...
- Vous pouvez utiliser aussi ces techniques pour écrire la liste de vos actions à implémenter en vue de vous rapprocher de vos rêves et objectifs listés hier.

Gardez cette liste sur votre table de nuit et relisez-la régulièrement avant d'éteindre la lumière.

“Si la connaissance de soi-même est le chemin qui conduit à la vertu, la vertu est bien plus véritablement le chemin qui conduit à la connaissance de soi-même.”

Jean-Paul Richter

03 - Rechercher ses zones d'ombre

La plongée dans le Noir va se poursuivre aujourd'hui. Nous allons nous aider du travail entamé hier afin de continuer notre descente au fond de nous-même. Pour cela, nous allons prendre de la hauteur sur notre vie et la parcourir en sens inverse afin d'identifier des blocages rencontrés au cours de notre existence.

Essayez de créer autour de vous un environnement le plus sécurisant possible : installez-vous dans votre fauteuil préféré, mettez en fond sonore votre musique préférée, versez-vous un bon thé ou un chocolat fumant, enveloppez-vous d'un bon plaid, et commençons notre voyage temporel. Dans un premier temps, remontez aux 2-3 jours passés :

- Quelles ont été vos difficultés ?
- Qu'avez-vous regretté avoir fait ? ou ne pas avoir fait ?
- Quel a été l'élément déclencheur ou les circonstances qui ont fait le terreau de ces blessures ?
- Quels ont été vos ressentis à ce moment ?

Faites le même exercice en remontant au mois dernier, puis à l'année, et enfin déroulez tout le fil de votre existence. Ce sont souvent les choses avec lesquelles nous luttons le plus qui déterminent ce qui est le plus important pour nous.

Vous pouvez pour vous aider utiliser la technique du mind-mapping ou de la carte heuristique : au centre dans un rond, écrivez une difficulté avec laquelle vous êtes en prise, puis à partir de ce rond central, faites des traits pour décrire dans d'autres bulles à un deuxième niveau : les circonstances, les personnes qui sont impliquées, celles qui pourraient vous aider, les émotions ressenties, ... Continuez avec un troisième niveau en associant d'autres idées aux premières déjà décrites... Et ainsi de suite, jusqu'à ce que vous

ayez le sentiment d'avoir vidé ce que vous aviez sur votre cœur et dans votre tête.

Dans notre carte du monde, certaines zones seraient notées « Terra Incognita », terres à explorer, prometteuses de fertilité, d'autres sont déjà bien connues et rassurantes : ce sont nos îles pour nous rassurer dans les tempêtes. Certaines mers sont calmes, d'autres plus agitées et il faudra se méfier de certains récifs avant de s'engager dans un autre bras de mer. Cette carte vous servira pour vous connaître et pour exercer vos talents d'explorateur. Cela vous engagera à essayer d'autres solutions et découvrir d'autres continents.

Souvent, nous avons tendance à retomber dans les mêmes travers : attraper la boîte à gâteaux à chaque contrariété, repousser des tâches difficiles, rester veiller trop tard... A faire les mêmes choses, on obtient souvent les mêmes résultats. Alors, ouvrez votre horizon, sortez de votre zone de confort et tentez d'autres choses, d'autres solutions !

“Dans le monde il n'y a pas d'un côté le bien et le mal, il y a une part de lumière et d'ombre en chacun de nous. Ce qui compte c'est celle que l'on choisit de montrer dans nos actes, ça c'est ce que l'on est vraiment.”

J.K. Rowling

Lune Croissante

L'obscurité des nuits se perce maintenant de la silhouette tranchante du premier croissant de Lune.

En ces nuits glacées, les étoiles accueillent leur Reine qui ponctue le ciel avec une élégance hautaine. De son regard acéré, elle nous engage à regarder nos côtés obscurs, en éclairant juste ce qu'il faut pour nous rassurer et nous guider, ajustant sa forme et sa luminosité, au fur et à mesure que nous avançons vers l'exploration de nos zones d'ombres.

Profitons de l'obscurité des nuits d'hiver pour plonger à l'intérieur de nous-même. Et, à l'image de la lune qui grandit de nuit en nuit, utilisons son énergie pour ramener la flamme brillant au fond de notre être afin de déchiffrer et d'accepter notre personnalité dans sa globalité.

04 - S'accepter et se comprendre

Nous avons déjà travaillé à repérer nos zones d'ombres et à les inscrire sur notre carte du monde personnelle. Cette journée va être dédiée à explorer ces zones.

Deux des principes fondamentaux de la Programmation Neurolinguistique, discipline de communication fondée par Richard Bandler, sont :

« Derrière chaque comportement, il y a une intention positive ».

et

« À un moment donné de sa vie, toute personne fait le meilleur choix possible compte tenu du contexte et des ressources dont elle dispose ».

En effet, je pense que nous cherchons toujours ce qu'il y a de mieux pour nous. Cependant, à certaines périodes de notre vie, des comportements qui peuvent paraître de prime abord comme malsains se sont installés car c'était la seule solution qui s'imposait à nous. Fumer une cigarette pour se détendre est une meilleure solution que d'user d'autres substances plus nocives.

Dans son livre, « Eating in the light of the moon » traitant des troubles alimentaires, l'auteur Anita Johnston, utilise notamment une métaphore identifiant ces comportements comme le morceau de bois auquel on s'accroche lorsqu'on est dans une rivière en furie, sur le point de se noyer. Ce morceau de bois nous a sauvé la vie, à un moment, mais maintenant, lorsque les eaux sont plus calmes, pour avancer efficacement et rejoindre l'autre rive, il faut apprendre à s'en passer et nager avec nos deux bras. Même si, à un moment donné, nous n'aurions pas pu survivre sans cette bûche. C'est déstabilisant pour la personne en pleine eaux troubles de se voir enjoindre par d'autres personnes ou une partie d'elle-même de lâcher le morceau de bois, alors qu'elle doute de sa capacité à savoir nager dans ces

eaux. Dans ces cas-là, prendre le temps de réaliser que nous sommes dans une situation délicate, d'identifier son morceau de bois de secours, de prendre le temps de trouver la solution pour acquérir suffisamment de force afin de le lâcher uniquement lorsque le moment sera venu.

Ajouter une touche maternelle de bienveillance, de douceur, de féminité lunaire pour nous pardonner et comprendre ses côtés obscurs, ses comportements déviants est une voie vers la guérison et vers la recherche de solutions nouvelles. Nous comprendrons alors que ce comportement n'est plus adapté : il est devenu trop nuisible et nous avons maintenant acquis suffisamment de force pour nous en détacher. C'est alors, avec cette bienveillance sur nous-même, que nous pourrons ajouter une dose de souplesse pour changer.

Parfois, il est nécessaire d'accepter sans les nier, nos zones d'ombres. Vouloir les supprimer coûte que coûte ne les rendra que plus obscures. Alors, repartir à l'origine de ce comportement et y trouver une alternative plus douce et acceptable est une voie à suivre.

Si vous avez des comportements, des addictions que vous souhaitez changer, interrogez-vous : qu'est ce qui au fond de vous-même vous pousse à trouver toujours la même solution ?

N'y a-t-il pas d'autres alternatives à essayer ? Respirer profondément lorsque l'envie d'une cigarette se fait sentir, écouter notre musique préférée lorsque les enfants sont dissipés, prendre un bon bain chaud lorsque la boîte à biscuits vous fait de l'œil au milieu de la soirée...

“Pénètre dans l'âme qui dirige chacun et laisse tout autre pénétrer dans ton âme à toi.”

Marc-Aurèle

05 - Réaliser une couronne de l'Avent

Cette fois-ci, mettez un peu d'or dans votre quotidien et exprimez votre créativité.

Ramassez dans la nature des branches d'arbres, des pommes de pin ; rassemblez des rubans d'or, d'argent et de rubis et confectionnez une couronne de l'Avent. Laissez libre cours à votre imagination pour faire une magnifique couronne.

A Yule, on fête la victoire du Roi de Chêne sur le Roi de Houx. Pour les Celtes, le Roi Houx régnait jusqu'au solstice d'hiver, pendant la saison froide et sombre. Lors du solstice se produisit un combat où le Roi Chêne coupa la tête du Roi Houx et s'installa sur le trône. Le Roi Chêne régissait ensuite sur la saison chaude et claire. Ajoutez quelques branches de houx à votre couronne pour commémorer ce combat.

Placez également quatre bougies sur cette couronne, et comme le veut la tradition, allumez une bougie chaque dimanche, dans le sens inverse des aiguilles d'une montre afin de célébrer le retour de la lumière.

La flamme d'une bougie est le symbole de l'espoir. Selon la religion catholique, chaque bougie est associée aux émotions suivantes :

- le pardon,
- la foi,
- la joie,
- la paix.

Faites briller ces qualités chaque dimanche, tout au long de cette lunaison et allumez l'espoir d'atteindre tous vos objectifs dans votre cœur.

“On peut répandre la lumière de deux façons : être la bougie, ou le miroir qui la reflète.”

Edith Wharton

06 - Se plonger dans un roman Noir

Immergez-vous à nouveau dans ce que la nature peut nous offrir de plus sordide et glauque en attrapant un bon roman policier, un thriller ou une histoire de fantômes.

Sombres ruelles des quartiers londoniens, couteaux ensanglantés, cris perçants dans la nuit, manoirs délabrés où errent des âmes en peine... Voilà de quoi s'évader de notre quotidien et peupler nos nuits d'autres monstres sanguinaires, vampires ou loups-garous.

Le temps de quelques heures : se transporter aux confins des eaux troubles de la psychologie humaine, affronter ses peurs, laisser des frissons d'angoisses parcourir son corps, sentir ses sens s'aiguiser à l'affût du moindre craquement suspect dans la maison et ses neurones s'agiter pour rechercher conjointement le coupable des meurtres en série avec l'inspecteur en chef.

Mais, surtout, prendre aussi conscience de la chance que nous avons dans nos existences plus paisibles que celles dépeintes dans ces romans et, dans le confort douillet de notre lit, savourer le moment présent en refermant le livre avant de se laisser bercer dans les bras de Morphée.

“Une heure de lecture est le souverain remède contre les dégoûts de la vie.”

Montesquieu

07 - Se dissocier de ses pensées

Un déclic à enclencher afin de naviguer paisiblement entre l'ombre et la lumière est de savoir faire la distinction entre la nature profonde de notre être et notre pensée. Nous avons souvent tendance à nous mettre nous-même dans des cases qui nous rapetissent et nous confinent à certains comportements programmés.

Parfois simplement, une autre façon de formuler les choses peut complètement faire basculer notre relation à nous-même. Par exemple, si au lieu de me dire : « je suis timide », je transformais cela en « lorsque je dois parler devant un groupe de personnes, j'éprouve de la timidité » ; cela éviterait la confusion entre une généralité forte de ma personnalité avec un ressenti face à des situations précises.

Ne vous résumez pas à de simples adjectifs qui ne seront pas les attributs de votre personne. Vous êtes tellement plus complexe, ne vous laissez pas enfermé avec des étiquettes qui vous limitent.

Le procédé de la dissociation est également très utile, pour faire l'aparté entre nous et nos émotions. Par exemple, en retournant à votre corps, lorsque vous avez une crise de panique et en vous posant la question : quelles sont les manifestations physiques que cela engendre ?

Disséquez vos ressentis, vos émotions avec un regard de scientifique comme si vous deviez les décrire précisément à quelqu'un. Cela évite de se laisser embarquer dans le train de ses pensées en se recentrant sur ce que nous sentons vraiment physiquement.

Dans l'optique, d'accepter qui sommes afin d'apprendre à traverser les tempêtes sans se perdre et en restant fidèle à sa nature profonde.

“La parole est la pensée extérieure, et la pensée est la parole intérieure.”

Antoine de Rivarol

08 - Découvrir les parts d'ombre des Archétypes

Le travail sur les Archétypes est un travail passionnant : en effet, ils permettent d'aider à se dénicher des modèles idéaux de personnalité vers lesquels tendre.

Il a été initié par Carl Yung afin de trouver des modèles de représentation d'une psychologie et de traits de caractère, indépendamment des différentes cultures de la planète. C'est un symbole fort de l'inconscient collectif. Ils donnent vie à des qualités dans les contes et les mythes : le grand méchant loup qui croque Mère-Grand dans le petit chaperon rouge, Goupil qui incarne toute la ruse et la perfidie du Renard. Chez les Hommes, la Mère, la Vierge, le Guerrier, la Grand-Mère sont quelques-uns de ces archétypes courants. Ils servent à nous identifier et à nous inspirer.

Mais ces Archétypes ont, comme chacun d'entre nous, un côté sombre et peuvent basculer dans l'excès. Le Roi devient le Tyran, le Guerrier devient le Sanguinaire, le Magicien devient le Sorcier, l'Enchanteresse devient l'Ensorceleuse, la Guérisseuse devient l'Empoisonneuse...

La Lune, elle aussi, sait se montrer tour à tour, sorcière et magicienne, au fil du cycle.

Dans la mythologie Hindoue, le principe de dualité est aussi très prégnant : Shakti, la déesse-mère devient Kali, la destructrice.

Bien sûr, nous ne chercherons pas à nous identifier à ces Archétypes malveillants ou à trouver des excuses pour de mauvais comportements, mais cela peut néanmoins nous faire prendre conscience que, tout le monde, même les Dieux et les Héros, ont leurs failles. Cela peut nous aider à nous pardonner et à voir certaines de nos faiblesses avec un peu plus d'indulgence.

Plutôt que de cacher ces failles, osons les mettre au grand jour et nous aimer malgré tout, car c'est la force de l'amour qui nous

donnera le courage de changer et de progresser vers la lumière.

Peut-être pouvez-vous faire l'exercice de noter deux ou trois personnes que vous admirez ou de vos modèles, que vous les connaissiez ou non, qu'elles soient réelles ou imaginaires et repérer quelles sont leur part d'ombre, leur lutte interne. Posez-leur la question, en toute bienveillance, et découvrez quels moyens elles mettent en place pour adoucir leur personnalité.

“Il n'existe que trois êtres respectables : le prêtre, le guerrier, le poète.

Savoir, tuer et créer.”

Charles Baudelaire

09 - Faire une méditation sur les couleurs symbolique de Yule

Pour apprécier un peu plus la noirceur du ciel entre les étoiles et la lune s'arrondissant, nous allons mettre de la couleur dans notre cœur et dans notre intérieur en visualisant les couleurs de Yule.

Je vous propose de fermer les yeux, et de laisser ces différentes couleurs se diffuser dans votre corps, cellule après cellule. Chaque fibre musculaire, chaque nerf, chaque goutte de sang, chaque pore de votre peau se pare aux couleurs de Yule, auxquelles vous pouvez associer les images suivantes :

- **la pureté du blanc :**

Le blanc est associé à la pureté et la virginité : la robe d'une mariée, la neige immaculée, les nuages cotonneux, le diamant...

- **la passion du rouge :**

Le rouge est associé à la passion et la prospérité : les roses de l'amour, le Chakra de la base, la lave en fusion, le sang, le rubis...

- **la persistance du vert**

Le vert est associé à l'espérance : les conifères, les bourgeons, l'herbe, l'émeraude...

- **la brillance de l'or :**

L'or est associé à la richesse : les bijoux, le soleil, les champs de blé...

Maintenant, que vous vous êtes relié à ces couleurs et qu'elles ont peut-être pris pour vous une signification particulière, décorez votre intérieur dans ces tonalités : accrochez des rubans d'or et de grenat, disposez des branches de houx, demain nous allons préparer l'arbre de Yule !

“Le ciel n'est bleu que par convention, mais rouge en réalité.”

Alberto Giacometti

10 - Décorer l'arbre de Yule

Le moment est venu de décorer l'arbre de Yule ou l'arbre de Noël. Préparons ensemble l'arbre de Yule ou le sapin de Noël avec des décorations qui reflèteront joyeusement la lueur de la lune.

Traditionnellement, l'arbre de Yule est un épicéa. En effet, si nous parcourons ensemble le cycle de la Lune des Longues Nuits ainsi nommée par les tribus nord-amérindiennes, nous aurons également pu nous situer dans la période de l'épicéa dans le calendrier celtique. Les Celtes découpaient l'année en 13 périodes dont chacune portait le nom d'un arbre. L'épicéa était considéré par les Gaulois comme l'arbre porteur de vie. Dans la mythologie grecque, l'épicéa est associé à Artémis, la déesse de la lune.

Alors, célébrons, nous aussi, cet arbre magique et notre déesse lunaire en parant un épicéa d'or et de grenat.

“Près d’un grand arbre on échappe au givre.”

Proverbe chinois

11 - Faire un tour dans la bibliothèque des archives akashiques

Aujourd'hui, partons découvrir la bibliothèque des archives akashiques pour poursuivre notre voyage à la lumière du savoir engrangé depuis la nuit des temps. Les Archives Akashiques sont les annales ou les enregistrements des vibrations de chaque âme depuis leur création. « Akasha » est un terme sanskrit qui signifie "éther". Les Archives Akashiques se trouvent dans une bibliothèque de l'histoire de l'Univers qui est située dans l'élément de l'éther, l'élément caractéristique du Chakra du 3ème œil. Cette bibliothèque contient tous les livres des âmes de l'Univers. Ces livres relatent toutes les pensées, les actions, les émotions et les sentiments de chaque personne dans leur vie passée et présente. Chaque âme a donc son propre livre et c'est aussi là que réside la conscience universelle. Consulter les archives a pour objectif de vous aider (ou votre âme de cette vie) à grandir, apprendre et comprendre votre Voie. Cela permet d'avoir accès aux leçons apprises par votre âme dans le passé. Dans chaque vie, l'âme choisit ses leçons basées sur les conséquences des actions passées. Votre environnement, vos relations, vos passions, vos dons, vos limitations... Tout cela, ce sont des réflexions de vos actions passées ainsi que de vos leçons du présent. Accéder aux Archives Akashiques permet de plonger en nous-même et de rencontrer notre vérité intérieure. Cela permet d'avoir une vision et une meilleure compréhension de notre être et de savoir pourquoi nous en sommes à ce stade, avec ces comportements particuliers.

Voici une petite séquence de méditation qui pourra vous aider à voyager :

Imaginez-vous à l'approche d'un château, dans un autre monde et hors du temps. Comme sorti d'un conte de fées, situé sur un nid d'aigle à flanc de montagne et perché dans les nuages. Ses hautes tours qui semblent percer le ciel lourd de nuages par leur faitage.

Des gargouilles disposées sur le fronton semblent saluer les visiteurs d'un air malicieux. Vous passez par un petit pont entre les nuages pour arriver devant la porte principale du château. Une grande porte s'ouvre sur une cour pavée dans l'enceinte du château. Vous traversez la cour pour rejoindre la porte principale du château.

Vous vous trouvez dans un grand hall d'entrée. Des chandeliers éclairent la scène apportant une lumière tamisée à la pièce. Vous montez un escalier en marbre où des armures disposées régulièrement paraissent escorter votre montée. Vous traversez un long couloir étroit flanqué de vitraux. Les timides rayons du soleil jouent de leurs reflets colorés sur le parquet en bois. Des bougies déposées au sol ajoutent leur douce lumière à l'ensemble.

Vous arrivez devant une porte majestueuse en chêne foncé. Vous ouvrez cette lourde porte dans un grincement de gonds. Une grande bibliothèque s'offre devant vos yeux. Comme les bibliothèques des temps reculés. La pièce semble chargée d'histoire.

Des blasons, des tableaux de scènes pastorales, des sculptures en marbre blanc décorent subtilement la pièce. Une odeur de livres anciens mêlée à de l'encens embaume les lieux. Des colonnes en pierre soutiennent un haut plafond peint de fresques évoquant la Renaissance. Des milliers de livres reposent sur des étagères.

Vous vous rapprochez d'une étagère. Vous prenez un moment pour examiner les livres disposés. Un livre semble sortir du lot et vous vous sentez particulièrement attiré par cet ouvrage. Il est finement relié et sa couverture est décorée de riches enluminures dorées. Vous prenez un instant pour l'explorer avec la pulpe de vos doigts et sentir le contact du cuir de sa reliure. Vous l'attrapez et l'ouvrez au hasard d'une page.

Vous lisez ou observez les images présentes sur cette page. Vous vous laissez emporter par le flux des mots, des images, des couleurs. Prenez ce moment pour rechercher les réponses aux questions que vous vous posiez. Laissez-vous guider par votre intuition.

Notez mentalement les images qui vous affluent même si elles ne semblent pas faire de sens sur le moment. Laissez libre cours à vos pensées et suivez-les sans les juger, en simple observateur. Puis tranquillement nous allons refermer ce livre. Vous allez vous retourner et sortir de la bibliothèque. Vous parcourez le couloir en sens inverse. Vous descendez tranquillement l'escalier en marbre pour sortir dans la cour du château. Vous ouvrez la porte extérieure du château et vous vous retrouvez sur le petit pont de l'entrée. La vue panoramique vous emplit d'énergie. Cette énergie, vous la sentez parcourir votre corps que vous réintégrez pleinement et entièrement à chaque inspiration pour revenir, ici et maintenant, riche d'un savoir nouveau.

Pour que ce voyage soit plus efficace, faites au préalable une liste de cinq à dix questions dont vous voulez savoir la réponse via vos archives. Par exemple :

- Quels sont mes dons et mes talents ?
- Pourquoi ai-je cette peur ?
- Comment puis-je améliorer ma créativité ?
- Comment puis-je me défaire de ce problème dans ma vie ?
- Quels sont mes blocages cachés ?
- Qu'est ce qui me ferait guérir plus rapidement ?

Soyez spécifique dans vos questions : plus elles seront précises, plus les réponses seront précises. Les archives contiennent une somme d'informations impressionnantes. Il est donc important de savoir ce que vous voulez apprendre et de poser des questions ciblées.

Gardez aussi un crayon et un carnet à côté de vous pour noter ce que vous découvrez dans cette méditation. A l'issue de votre voyage, essayez de faire une pause pour intégrer ce que vous avez appris : en faisant une sieste, en allant faire une balade dans la nature, ou en écrivant dans votre journal... Simplement pour laisser infuser ce que vous avez entrevu lors de cette session.

Laissez aussi une place pour que vos émotions s'expriment librement : que ce soit de la colère ou de la joie. Observez tout cela sans jugement et avec détachement. Vous pouvez avoir appris certaines choses qui vous ont dérangé ou surpris par rapport à ce que vous aviez comme croyances et convictions au départ.

Après une méditation, vous vous sentirez emplis d'énergie avec une vision plus claire sur ce que vous avez à faire. Ces séances sont l'occasion de se poser, de réfléchir à des questions : pourquoi j'ai ce comportement destructeur, pourquoi je suis cette passion, quel est mon but dans la vie...

A chacun de prendre ce qu'il trouve bon dans cette symbolique ou parabole de bibliothèque cosmique. La liberté d'interprétation et le fait de trouver ce qui va résonner particulièrement avec vous est très instructif sur votre propre nature. Le concept d'Archives Akashiques est aussi un outil très puissant pour réfléchir sur soi et sur la voie que nous souhaitons emprunter.

“Le cœur des hommes est une bibliothèque où s'alignent les romans tragiques, les idylles, les livres gais et aussi quelques livres légers : une bibliothèque rangée sans ordre apparent, mais complète.”

Henri Duvernois

12 - Accepter ses émotions et les nommer

Apprenons aujourd'hui à accepter nos émotions. Depuis notre enfance, nous avons souvent été enjoins de cacher nos sentiments et de montrer une face polie par les principes de la société. Il ne fallait pas pleurer trop longtemps, faire taire sa colère, cacher ses peurs, ne pas aimer trop passionnément, ne pas haïr outrageusement... Voiler toutes ses émotions d'un rideau sombre et continuer d'avancer, la tête haute, le visage impassible.

Pourtant, aucune émotion n'est mauvaise en soi. Ce sont plutôt les actes liés à des émotions souvent refoulées et déniées qui seraient à catégoriser comme tels. Reconnaître d'être agacé en rentrant du travail parce que les enfants hurlent et le dire. Simplement, posément. Lorsque la colère pointe son bout du nez, toute rouge, avant qu'elle ne vire à la rage noire, la saluer : *'Bonjour Colère'*.

Apposer un nom à ses angoisses qui montent alors qu'on est en train de faire les courses et que, brusquement, on se sent agressé par l'environnement extérieur.

Osons respecter les tourbillons d'émotions qui nous assaillent et nous ne nous laisserons plus emporter par les actes inconsidérés qu'elles nous enjoignent d'effectuer.

"Nul ne peut atteindre l'aube sans passer par le chemin de la nuit."

Khalil Gibran

13 - Faire dialoguer ses différentes personnalités

La société, l'environnement extérieur, le regard que nous portons sur nous-même, nous incitent bien souvent à porter des masques de temps à autre. Nous nous comportons différemment selon les gens, les circonstances, ... que nous soyons en vacances ou au travail, devant notre chef ou nos enfants...

Cela abonde dans le sens d'une autre théorie de la Programmation Neurolinguistique : le modèle des parties. Selon cette conception, nous sommes constitués de différentes parties dont chacune s'est construite à un moment particulier de notre existence. Ainsi la partie compétitive de ma personnalité s'est forgée lorsque je révisais les concours pour l'entrée aux Grandes Écoles ; la partie timide s'est bâtie lorsque, enfant, c'était une solution pour ne pas me faire remarquer ; la partie créative a été façonnée pendant les cours de dessin... Prenez un moment pour faire ressortir ces différentes sous-personnalités qui composent votre camaïeu identitaire : les imaginer, leur parler, les nommer, les incarner tout entière un instant.

Vous pouvez imaginer un dialogue entre ces différentes parties : dans vos pensées ou le transcrire sur votre carnet lunaire. Puis au lieu, de changer sans cesse de masque, revenir à votre tout en intégrant ces parties et en instaurant une collaboration saine entre elles : une indivision où la partie blessée se ferait consoler par la partie forte lorsqu'elle fait du sport, où la partie timide au travail se fait coacher par la partie sûre d'elle devant ses enfants...

Que ces parties deviennent toutes vos alliées et qu'au lieu qu'une d'entre elles ne cherche à s'imposer, que toutes ces sous-personnalités progressent dans le même sens pour que vous avanciez sur votre chemin de vie, guidé dans la nuit par une seule et même étoile polaire.

"Le monde entier est un théâtre, et tous, hommes et femmes, n'en sont que les acteurs.

Et notre vie durant nous jouons plusieurs rôles."

William Shakespeare

Pleine Lune

Si nous nous sommes plongés avec courage et discernement dans les profondeurs de notre être, nous avons pu mettre en lumière les blessures anciennes et mal cicatrisées qui nous faisaient souffrir et nous séparaient de notre propre nature. La Pleine Lune marque un changement d'énergie. L'heure est venue de se défaire de ses maux. Nous avons déjà examiné et identifié nos plaies du passé. Relisez maintenant votre carnet lunaire du début de cycle et notez sur un morceau de papier ce dont vous voulez vous défaire et qui encombre le chemin pour faire place libre à la lumière. Puis creusez un trou dans le fond de votre jardin, dans un coin d'un parc près de chez vous, au milieu de votre potager et déposez ce papier. Ainsi la Terre va les couvrir dans le creux de son manteau d'hiver. Dans la profondeur de son écorce, elle va les intégrer, les digérer et s'en servir comme d'un compost pour s'enrichir. Déposez également votre liste de souhaits.

Là, bien au chaud, en hibernation, faites confiance à la Terre pour qu'elle fasse mûrir les graines de vos projets et les fasse fleurir au retour de la lumière.

Lune Décroissante

Tandis que la lune va maintenant décroître et tamiser ses rayons, en contrebalance, nous, nous allons progresser vers le retour de la lumière solaire. Nous avons passé le cap le plus difficile, et même si la lune décline, le soleil prépare son retour dans une énergie d'allégresse.

C'est cet équilibre d'énergie qui nous fait osciller et donne du sens au jeu de la vie. Nous allons aussi suivre le chemin du Yin dans le Yang et poursuivre notre tour, en équilibre entre l'ombre et la lumière, pour terminer le cycle en brillant de mille feux.

15 - Partir à la recherche de ses ressources internes

Si en lune croissante, nous avons osé explorer nos côtés sombres. Le moment est venu d'aller vers la lumière. Faîtes une liste de ce que vous êtes fiers d'avoir accompli au cours de votre existence. En face de chacune de vos ressources, mettez les qualités, les ressources que vous avez utilisées pour y parvenir.

Lorsque vous avez fait le recensement de ces fiertés et de vos qualités, fermez les yeux et mentalement, plongez à l'intérieur de votre corps. Faîtes une boule d'énergie de vos ressources et diffusez-la dans tout votre être, en grandissant et en faisant rayonner vos qualités et vos pouvoirs.

C'est en faisant preuve de bienveillance envers vous-même, que vous pourrez ajouter cette dose de souplesse propice aux changements.

"Les réflexions qui descendent dans le cœur mènent plus loin que celles qui vont au bout du monde."

Sagesse chinoise

16 - Allumer une bougie

Continuons de faire entrer la lumière dans nos cœurs en retrouvant les traditions celtiques et catholiques.

Dans les pays nordiques, on fête la Sainte-Lucie, le 13 décembre. Cette fête marque le retour de la lumière.

A cette occasion, les jeunes filles s'habillent de blanc et défilent dans les rues des villes, à la tombée de la nuit, guidées par une bougie. Elles distribuent bonbons et cadeaux aux passants venus les admirer.

Allons aussi chercher une bûche de chêne en prévision du solstice d'hiver. En effet, les Celtes conservaient une bûche de chêne tout au long de l'année et la brûlait le soir de Yule. Celle-ci représentait la lumière de la Terre. On la laissait se consumer douze heures durant afin de porter chance pour l'année à venir. Ce soir, dînez aux chandelles et prolongez la soirée au coin du feu, en regardant brûler la bûche sacrée tout en se racontant de beaux contes de Noël. Ou simplement allumez une bougie à votre fenêtre pour fêter vous aussi le retour de la lumière dans le monde.

"Une bougie de Noël est une belle chose.

Elle ne fait aucun bruit du tout, mais se donne doucement loin."

Eva Logue

17 - Exprimer sa gratitude

Le cercle de la Lune est encore quasi parfait, l'occasion de se réjouir de la beauté des nuits éclairées par cette lune appétissante de rondeurs et d'adopter une attitude de gratitude. Écrivez dans votre journal ce dont vous êtes heureux d'avoir accompli sur ce cycle lunaire. Étendez votre réflexion à votre vie en général et prenez conscience de la chance que vous avez dans certains domaines de votre existence. Remerciez intérieurement le Destin pour avoir mis sur votre chemin telle ou telle personne, occasion, réflexion... En se mettant dans cet état d'esprit, la vie prend une tout autre coloration. On se laisse porter par le flux et on apprend à accepter les moments douloureux avec plus de facilité et d'optimisme.

Parfois certaines passes douloureuses de notre existence ne sont que des caps à passer et nous sortons grandis de ces moments difficiles, avec une toute nouvelle perspective sur la vie. Laissez infuser ces réflexions tout en laissant germer à son rythme votre liste de vœux lunaires. Laissez les choses se faire, en appréciant simplement la beauté du moment présent. Et afin de consolider cette attitude de gratitude, tous les soirs, écrivez une liste de trois choses qui vous ont apporté du bonheur ou ont fait esquisser un sourire sur vos lèvres, dans la journée écoulée.

Puisque c'est la période de Yule, confectionnez un bocal de gratitude : prenez un joli bocal et décorez-le comme il vous plaît ou dans les couleurs de la joie. Toutes les semaines, écrivez sur des bouts de papiers les belles choses qui vous sont arrivées. Faîtes-le en famille, ce sera l'occasion de se réjouir ensemble des bons moments passés. Puis, au prochain solstice d'hiver, ouvrez ce bocal et découvrez que l'année passée a été ponctuée de bonheurs et de petits plaisirs.

“Un seul mot, usé, mais qui brille comme une vieille pièce de monnaie : merci !”

Pablo Neruda

18 - Faire la liste de ses 100 envies

La dépression est baptisée la nuit sombre de l'âme, elle arrive parfois lorsque que nous traversons une période de désœuvrement où plus rien ne semble nous porter. Pour lutter contre celle-ci, avoir des envies à réaliser, des buts à atteindre est une étape vers la guérison. Et sans attendre d'être frappé par celle-ci, allumons une lanterne au bout du tunnel ou à l'horizon et dirigeons-nous vers celle-ci.

Je vous propose un petit exercice qui s'étalera sur toute la fin du cycle : écrire la liste de 100 choses que vous souhaitez réaliser ou vivre dans votre vie. Cela permet de se poser un instant pour voir quels sont nos désirs, nos valeurs sur lesquelles nous souhaitons nous aligner.

100 est un nombre important, cela donne l'occasion de voir grand, de faire appel à notre imagination, de se creuser un peu la tête pour explorer de nouvelles idées... Bref, de s'amuser à s'imaginer une vie de rêves et sans limites ! Généralement cela va être facile d'en trouver peut-être une dizaine, c'est ensuite que cela se corse et qu'il faut un peu plus se creuser la tête. Mais c'est là aussi qu'on va vraiment réfléchir à ce que l'on pourrait vouloir dans la vie : en ouvrant la porte à toutes les possibilités et aux rêves les plus fous. En "se forçant" à trouver 100 choses, on active l'imaginaire, on supprime les barrières : faire le tour du monde, plonger avec des dauphins, séjourner dans un ashram en Inde, faire une balade familiale tous les dimanches, se mettre au piano... il y a de nombreuses routes à explorer !

A vos crayons, mettez de la lumière sur vos rêves et vos rêves en lumière et amusez-vous à faire cette liste !

“L’imagination est tout. C’est un avant-goût de ce que la vie nous réserve.”

Albert Einstein

19 - Se libérer de son fardeau

Aujourd'hui, je vous invite à prendre un bol d'air frais et à faire ensemble une petite randonnée en montagne où nous allons atteindre des sommets qui nous ouvriront à un panorama magnifique.

Voici un texte à lire, à vous faire lire ou à enregistrer pour se libérer symboliquement de tous les fardeaux qui vous freinent dans votre progression :

Installez-vous confortablement et laissez vos yeux se fermer tranquillement. Laissez-vous bercer par le son de votre voix et autorisez-vous à vous détendre de plus en plus. Concentrez-vous sur le contact de votre corps contre son support. Sentez les mouvements de votre ventre et de votre poitrine au gré de la respiration tandis que toutes vos tensions se dissipent peu à peu. Vous vous sentez bien en parfaite sécurité.

Inspirez sur le compte de quatre et expirez sur le compte de quatre. Des respirations profondes, très profondes. Oxygénant tout votre corps, tous vos organes, particulièrement votre cœur... A chaque respiration, vous vous relâchez encore un peu plus. Votre corps s'enfonce un peu plus profondément sur son support. Si des pensées viennent à vous, laissez-les venir et regardez les passer, en simple observateur, comme des nuages passeraient dans un ciel clair. Vous avez toujours le contrôle et si vous entendez des bruits extérieurs, laissez-les guider un peu plus profondément votre transe et choisissez de ne pas leur accorder plus d'importance que cela. A chaque respiration, vous continuez de plonger de plus en plus profondément à l'intérieur de vous-même. Comme on se plongerait dans de beaux draps confortables, délicatement parfumés. A travers vos paupières fermées, faites converger vos yeux vers le point entre les sourcils, celui qu'on appelle le 3ème œil.

Observez les couleurs, les filaments, les points, les ronds, qui dansent à travers vos paupières toujours bien closes. Relâchez maintenant la convergence de vos yeux, les paupières toujours bien fermées.

Je vais vous demander maintenant d'imaginer des racines sortant de vos pieds, qui s'enfoncent profondément dans le sol et vous connectant à la Terre. Vous nourrissant de son énergie primaire. Laissez entrer son énergie par vos pieds. Sentez-vous puissamment ancrer et savourez cette force.

Visualisez maintenant une fleur de lotus s'ouvrant au sommet de votre crâne. Cette fleur s'ouvre à l'énergie de l'univers. Imaginez une colonne de lumière blanche entrer par cette fleur et descendre le long de votre colonne vertébrale. Ces deux énergies, celle du ciel et de la terre, se rejoignent au niveau de votre ventre, libérant une force calme et puissante qui vous aide à vous relier encore plus profondément à vous-même. Tous vos muscles se relâchent, se détendent tandis que le son de ma voix vous fait vous sentir en sécurité.

Vous êtes installé confortablement, calme, heureux. Votre corps est de plus en plus lourd et vous vous sentez bien.

Nous sommes sur un petit sentier se dessinant entre les arbres dans un vert luxuriant. Équipé de vos chaussures de randonnée et de votre sac à dos, le bâton à la main, vous avancez sur ce chemin qui monte dans la forêt.

Sentez la douce chaleur du soleil dont les rayons se frayent entre les feuilles des arbres et viennent caresser vos épaules et vos cheveux. Juste assez de chaleur pour baigner et apaiser votre corps entier dans une douce sensation de bien-être. Vous entendez le craquement de vos pas sur les brindilles, entrecoupé par des chants d'oiseaux. Écoutez les différentes mélodies des oiseaux et comme elles semblent se répondre harmonieusement les unes aux autres.

Ressentez le calme et la beauté de ce lieu. Laissez ces sensations s'infuser en vous et tandis que vous absorbez tout le calme et la beauté de cet endroit, ressentez les tensions s'envoler alors que vous plongez toujours de plus en plus profondément à l'intérieur de vous-même. Le chemin commence à grimper en pente un peu plus soutenue, entre les pins sylvestres et les hêtres. Le vent chuchote quelques paroles dans une langue oubliée en faisant frissonner les feuilles vert profond des arbres.

Ceux-ci paraissent vous saluer sur votre passage. Ils semblent savoir que vous empruntez cette voie pour vous guérir : corps, âme et esprit. Puis ils deviennent de plus en plus disséminés et laissent progressivement place à des buissons d'ajoncs dégageant ainsi un panorama somptueux.

Vous continuez de monter.

Des fleurs sauvages parsèment les abords de la sente de leurs couleurs vives. Des crocus, des pimprenelles, des gentianes forment, çà et là, des tapis colorés et embaument l'air d'un doux parfum floral.

Les montagnes se dessinent à l'horizon, imposantes, fières. Quelques isards vous regardent d'un air curieux, tandis que de larges rapaces se laissent planer dans le ciel dégagé. Le sentier que vous empruntez mène à un de ces sommets sur la montagne. Vous vous arrêtez quelques instants pour apprécier la vue. Vous reprenez votre marche sur le chemin arpentant la crête que vous venez de gagner. Puis la montée reprend, la dernière montée avant d'atteindre le sommet.

Mais, progressivement, vos muscles fatiguent, les jambes deviennent plus lourdes. Le poids de votre sac à dos se fait sentir douloureusement. Asseyez-vous un moment pour reprendre des forces.

Défaites-vous alors de votre sac à dos et remplissez-le de vos vieilles croyances, des souvenirs qui vous retiennent, des vieux

schémas émotionnels dont vous n'avez plus l'usage. Sentez la légèreté s'instiller dans votre corps tandis que vous mettez vos fardeaux dans ce sac.

Laissez ce sac au pied d'un arbre, près d'un rocher, aux abords d'une rivière, et reprenez le chemin, le cœur joyeux, en allant d'un pied léger. L'air des hauteurs est frais et vivifiant et semble porter vos pas. Vous arrivez maintenant au sommet de la montagne. D'ici, la vue est resplendissante. Une sérénité nouvelle vous envahit. Une fierté d'avoir accompli cette montée pour parvenir à ce pic, où une perspective différente sur le chemin parcouru s'offre à vous.

Riche de cette nouvelle expérience, vous redescendez le chemin le cœur joyeux. En ayant encore un peu plus assimilé, une façon de vous soustraire du poids de vos difficultés.

“A quoi bon soulever des montagnes quand il est si simple de passer par-dessus ? ”

Boris Vian

20 - Faire éclater sa vérité au grand jour

Afin de progresser vers la lumière, nous devons aussi apprendre à communiquer avec authenticité et oser mettre ses pensées dans la lumière. Pour cela, il est intéressant d'entamer un travail d'harmonisation de Vishuddha, le Chakra de la Gorge.

C'est le premier des trois Chakras, dits supérieurs, reliés au plan spirituel. Son nom en Sanskrit -Vishuddha - signifie Purification. Sa couleur est le Bleu turquoise. C'est la couleur de la confiance et de la loyauté. Avoir un Chakra de la Gorge bien équilibré permet de parler de façon authentique et défendre ses opinions face au monde sans crainte d'être jugé mais tout en restant respectueux et diplomate. Pour l'équilibrer, je vous suggère une méditation consistant à visualiser une boule de lumière bleu turquoise qui pulse dans la région de votre gorge. Imaginez cette boule grossir à chaque inspiration, puis se rétracter légèrement à chaque expiration. Répétez l'exercice autant de fois que vous le souhaitez. Terminez cette séance par une de ces affirmations :

- « *J'exprime ma vérité ouvertement et librement* »
- « *J'honore mon opinion* »
- « *Je parle avec amour* »
- « *Je m'exprime avec confiance* »

Vous pouvez aussi répéter ces affirmations tout au long de la journée : plus vous les répétez, mieux vous reprogrammerez votre inconscient pour équilibrer votre chakra de la gorge. Essayez de dire une de ces affirmations le matin en vous levant et le soir avant de vous coucher.

Si vous utilisez des cristaux : le saphir, la topaze bleue, le lapis lazuli, l'aquamarine et la turquoise vous aideront sur ce chemin.

Quant aux huiles essentielles, celles les plus efficaces pour stimuler ce chakra sont : la sauge sclarée, le myrte et le citron. Visualisez la fleur de lotus bleue de Vishuddha dans votre gorge lorsque vous avez besoin de courage pour prononcer des paroles difficiles ou avant d'entamer un discours important pour vous.... Et passez une belle pierre turquoise autour de votre cou : en plus de vous embellir, ce joli collier fera rayonner votre Chakra de la gorge !

“On arrive bien souvent à la vérité par le chemin de l'erreur.”

Jean Dutourd

21 - Faire silence

En ce jour, essayez de faire le vide dans votre esprit afin de vous écouter : allez dehors marcher, jardiner ou vous asseoir tranquillement sans téléphone, baladeur ou tout autre producteur de bruits de fond... Vous serez étonné du calme que cela vous procurera. Vous deviendrez plus réceptif à votre intuition et prendrez plus facilement conscience de votre dialogue intérieur.

Ainsi, vous transformerez le bruit blanc ambiant aléatoire en bruit noir : ce quasi-silence où seuls sont audibles les pics et certaines fréquences très particulières, qui pourraient représenter ce que notre inconscient a déjà su filtrer.

"Au vrai qui peut nuire, silence est un bon remède. "

Proverbe

22 - Essayer l'écriture automatique

Un outil formidable pour vous connecter à votre âme ou votre inconscient est l'écriture automatique. Cela consiste à se mettre dans un état de transe, ou un état modifié de conscience, pour avoir accès plus facilement à notre inconscient afin qu'il nous dicte ce qu'il souhaite nous communiquer via l'écriture. L'inconscient est un puits d'information : il enregistre tout : les souvenirs d'odeurs, de paysages, de sensations, de goûts... depuis notre plus jeune âge. C'est là, dans celui de Proust que s'y trouvait l'odeur des madeleines chères à son enfance.

Ces séances d'écriture automatique sont l'occasion d'interroger notre inconscient, de questionner un esprit, de demander la guidance d'un guide spirituel. L'écriture est une pensée qui s'est cristallisée. En entrant en transe, nous avons un moyen de capturer les pensées fugaces difficiles à faire ressortir à la surface lors de séance d'écriture plus « structurée » où notre conscient est souvent là à juger les mérites de notre écriture. Ici, pas de règle de grammaire ou d'orthographe, pas de jugement critique : notre inconscient est le seul maître à bord !

Dans un autre registre, l'inconscient qui dicte votre main peut aussi devenir une toute autre entité : un ange, un esprit défunt, une présence supérieure... Le principe est de rester ouvert et d'accepter de devenir un médium pour l'écriture. Libre à vous d'y mettre ensuite vos propres croyances et d'incorporer vos propres rituels. Ainsi, vous pouvez faire appel à votre guide spirituel, un ange ou une entité supérieure en laquelle vous croyez.

Le spiritisme utilise aussi cette technique : on parle alors de spirographie. Allan Kardec a été un des premiers à utiliser ce terme dès 1861. Cela désigne le fait qu'un esprit communique avec un médium afin de communiquer par l'écriture depuis le monde de l'au-delà.

Le célèbre psychique Edgar Cayce, écrivain très prolifique dans de nombreux domaines, se mettait dans un état d'autohypnose pour écrire ses ouvrages. Il révéla aussi des informations d'un passé lointain et des prédictions futures qui auraient été révélées en consultant les archives akashiques.

Bref, que ce soit pour trouver la réponse à certaines questions à l'aide de votre inconscient, écrire votre prochain roman ou faire une séance de spiritisme... Prenez une grande inspiration et laissez votre plume flotter sur le papier : les bénéfices et les usages des séances d'écriture automatique sont nombreux.

Déterminez d'abord votre objectif à atteindre lors de cette séance. Une séance dure généralement une trentaine de minutes. Pour commencer, formulez des questions demandant des réponses précises à votre inconscient et appelant une réponse écrite. Cela peut être :

- Qu'est ce qui me retient en arrière ?
- Comment me libérer de mes blocages ?
- Je veux avoir un éclaircissement sur tel sujet
- J'hésite entre deux voies : quelle est la plus adaptée ?

Puis, installez-vous dans une pièce où vous ne serez pas dérangé pendant au moins une vingtaine de minutes.

Munissez-vous d'un stylo et de suffisamment de papiers. Installez-vous de façon confortable, idéalement, de façon à avoir le dos bien soutenu et le bras de votre main dominante dans une position lui permettant de pouvoir, à la fois, être suffisamment souple et décontractée tout en tenant fermement le stylo.

Posez aussi les fusibles de la séance : demandez à votre inconscient que la séance soit agréable et joyeuse en omettant tout souvenir trop douloureux ou désagréable qui pourrait, à ce moment de votre parcours, être trop difficile à gérer pour vous. Dans un premier temps, placez votre main de façon à ce que le stylo ne touche pas le papier, au-dessus du coin gauche de la feuille.

Ensuite, nous allons nous attacher à créer un état de relaxation profond afin que le conscient s'efface suffisamment pour qu'une autre entité prenne le contrôle de notre main. Vous pouvez vous mettre dans cet état en imaginant une vague de relaxation venant détendre progressivement chaque partie de votre corps en instaurant un sentiment de lourdeur, de chaleur et de bien-être.

Imaginez ensuite un escalier de vingt marches et à chaque marche descendue, vous vous sentez deux fois plus détendu et entrez de plus en plus profondément à l'intérieur de vous-même. À tout moment, lorsque vous serez prêt ou que vous le souhaiterez, fermez les yeux afin de plonger un peu plus profondément à l'intérieur de vous-même. Puis, visualisez votre tête couronnée d'une magnifique fleur de lotus qui s'ouvre à l'énergie de l'Univers. Imaginez une colonne de lumière blanche descendant de l'univers et pénétrant par le cœur de la fleur de lotus et parcourir toute votre colonne vertébrale. Elle se dissipe par vos pieds, par lesquels des racines s'échappent et vous connectent à la terre nourricière.

Le stylo est toujours en lévitation au-dessus de la feuille. Demandez à votre inconscient de vous faire savoir lorsqu'il sera prêt à entrer en transe profonde en faisant toucher le crayon et le papier. J'aime imaginer le papier comme un tourne-disque dont la mine du crayon serait la pointe de diamant lisant le disque.

Lorsque le stylo touche le papier, vous êtes dans un état de transe hypnotique et la séance d'écriture automatique peut commencer. Vous allez réveiller votre bras en demandant à l'inconscient de se mouvoir dans la main tenant le stylo. La main est libre de votre conscient et peut devenir indépendante de vos projections, attentes ou jugements. Cette fois-ci, demandez à votre inconscient d'alléger votre main en la maintenant légère et souple afin qu'elle puisse être guidée dans la formation des mots. Vous pouvez commencer par laisser votre main se balader sur le papier en dessinant des cercles ou des formes géométriques, simplement pour laisser s'infuser l'idée du mouvement de l'écriture. Puis, peu à peu, laissez se former des mots. Tout cela se fait de façon non réfléchie. Ne soyez pas pressé.

Souvent, il se passe un moment où vous ne semblez pouvoir faire uniquement des cercles ou des vaguelettes, puis, des mots sans queue-ni-tête apparaissent dans votre esprit et se retranscrivent sur le papier, enfin, souvent par déferlante, ce sont des vagues de phrases qui viennent s'échouer sur le papier comme propulsées par une manifestation extérieure à votre pensée comme la marée régit le mouvement des mers. Laissez les choses se faire à leur propre rythme. Tenez le conscient le plus éloigné possible, bien enfoui à l'intérieur de vous : il refera surface suffisamment tôt. Essayez de trouver et de savourer ce basculement où vous aurez l'étrange sensation que l'écriture vient « d'ailleurs ».

Certaines séances, surtout au début, ne seront pas trop prolifiques. Persévérez et voyez en ces séances un très bon moyen de vous détendre et un apprentissage de l'autohypnose.

Une fois que vous avez le sentiment d'avoir écrit ce que vous aviez à écrire, remerciez votre inconscient et sortez progressivement et tranquillement de cet état d'hypnose. Vous pouvez relire ce que vous avez griffonné et réfléchir à cette discussion avec votre inconscient.

Parfois, l'interprétation ou la relecture n'est pas immédiate. Dans ces cas-là, vous pouvez revenir sur cette session lors d'une séance ultérieure en demandant une guidance plus spécifique, ou simplement laissez passer la nuit ou quelques jours pour relire ce que vous avez écrit. Tout devient alors plus limpide.

*“Danse avec les pieds, avec les idées, avec les mots,
et dois-je aussi ajouter que l'on doit être capable de
danser avec la plume ?”*

Friedrich Nietzsche

23 - Faire le vide en jeûnant

Onze jours après la Pleine Lune est célébré Ekadashi en Inde. C'est un temps de jeûne.

En cette période où les repas de fêtes s'enchaînent à un rythme parfois effréné, mettez un temps de pause dans cette suite de mets sans fin et passez une journée à jeûner. Pour emplir le vide ainsi créé dans notre corps par la plénitude de notre âme. Et les jours suivants, redécouvrir que les aliments ont une toute autre saveur.

“Le ventre plein fait la tête vide.”

Proverbe italien

24 - Rencontrer son enfant intérieur

Nous avons tous un enfant en nous. Cet enfant représente notre personnalité originelle, dénuée de toutes ses peurs, angoisses et freins. Sa tête est remplie de rêves et il possède une vision claire de notre voie à suivre. Mais cet enfant a souvent été réprimé et s'est caché au plus profond de notre être, soumis aux injections d'adulte « grandis un peu », « arrête de rêver ». Et au fil des années, nous avons mis de côté nos passions, nos rêves pour mieux rentrer dans le moule de la société.

Nous nous sommes parfois perdus en cours de route. Ces moments de doutes peuvent nous amener à nous questionner sur les raisons d'un mal-être ou d'un sentiment diffus de ne pas être à notre place ou de ne pas profiter de la vie comme nous le voulions. Nous reconnecter à cette enfance rêvée et chérie où l'amour était roi, nous apportera de la joie toute simple et pourra nous aider à comprendre certaines blessures de notre vie actuelle.

Souvenons-nous alors des beaux moments de notre plus jeune âge où l'insouciance régnait et où suivre nos instincts était notre seule règle. L'enfance n'a pas été un chemin de tout repos. Nous avons appris les contrariétés, les chagrins d'amitié, les frustrations, les colères incontrôlables...

Le but n'est pas de redevenir ce petit être en apprentissage, parfois dans la douleur. Mais plutôt de retourner à l'essence même de sa personnalité : libérée des peurs, des doutes, de la honte, de la culpabilité.... De vivre la vie de façon simple sans se bombarder de questions en recréant cette incarnation de notre enfance et en la baignant d'amour pour apprendre à nous aimer nous-même maintenant, à l'âge adulte. Cherchons aussi à ajouter de la magie dans notre vie, à explorer tous les possibles et à faire « comme si » ou pour devenir n'importe qui ou faire quoi que ce soit, la seule limite est notre imagination.

Le premier pas est de reconnaître la présence de votre enfant intérieur et de l'accueillir avec douceur. Vous pouvez commencer à lui parler en lui disant que vous l'aimez, que vous l'écoutez et le remercier de sa présence. Donnez-lui les traits que vous aviez, petit, le regard pétillant de malice.

Essayez de prendre l'habitude de lui parler afin de lui demander des conseils pour vous guider.

Petit à petit, il prendra de plus en plus d'importance dans votre vie et vous fera goûter à nouveau à ce sentiment de liberté exquis. Si vous êtes d'âme littéraire, vous pouvez aussi lui écrire une lettre.

Au fur et à mesure que la présence de cet enfant se fera plus prégnante, vous pourrez lui demander de vous répondre en écrivant à travers de vous. Une fois le dialogue restauré, vous changerez votre perspective sur le monde, réapprendrez à jouer et vous amuser de tout. Vous retrouverez l'émerveillement de votre enfance.

N'hésitez pas à jouer à faire « comme si » : dans l'enfance tout est possible, vous pousserez plus loin les limites de votre monde et ferez des rencontres et des découvertes extraordinaires. Vous vous trouverez des ressources dont vous ne soupçonnez pas l'existence. Supprimez également de votre vocabulaire les mots ou les phrases comme "impossible", "je ne peux pas", "je ne devrais pas"... Votre pensée s'ancre avec votre langage alors laissez la porte ouverte à tout, sans culpabilité.

Chaque enfant intérieur est unique : il s'est construit par rapport aux différentes blessures ou difficultés que nous avons pu rencontrer. Idéalement, notre enfant intérieur est vibrant de santé, joueur ; il s'amuse de tout et ne se préoccupe pas de sentiments comme la honte ou la culpabilité. Cependant, notre parcours a pu blesser cet enfant intérieur. Une blessure d'abandon comme un divorce parental, des négligences, des rejets d'amis vont créer des peurs d'être rejeté. Des critiques à répétitions vont accentuer un comportement anxieux. Comprendre les blessures passées de votre

enfant intérieur permettra de trouver les bons mots pour l'aborder, le soulager et l'apaiser.

Soyez à l'écoute de vos émotions. L'enfant intérieur est un être très sensible. En laissant place à vos sentiments, vous créerez un sentiment d'écoute et d'attention envers ce petit être. Posez-vous régulièrement la question : « *Comment est-ce que je me sens à cet instant ?* ».

Ne laissez pas non plus votre critique intérieure prendre le dessus, mais sans renier cette petite voix, ne la laissez pas effrayer cet enfant sensible. Prenez-en simplement conscience et comprenez que cela blesse votre enfant intérieur. Dîtes-vous simplement que même si cela semble un peu idiot ou « enfantin », cela fait partie du processus que vous avez enclenché pour mettre plus de joie et de légèreté dans votre vie, demandez à cette voix de se taire et d'accepter cela.

Parfois les problèmes de votre enfant intérieur vous sembleront bien désuets par rapport à vos préoccupations « d'adulte ». Laissez-les s'exprimer malgré tout. Les sentiments ressentis sont tout aussi forts. Et il est souvent bien plus facile de trouver une solution à ces problèmes. Prenez un moment pour vous pencher sur ces maux d'enfant afin de ne pas laisser de cicatrices profondes dans votre personnalité adulte.

Acceptez tout ce que votre enfant intérieur à vous dire, même si c'est de la colère, de la frustration ou de la peur. Ne faites plus l'erreur d'enfouir tout cela à nouveau. Maintenant que vous avez renoué le dialogue, profitez-en pour panser les plaies du passé. Prenez conscience de toutes ses émotions et essayez de trouver une façon de les apaiser.

Si votre enfant intérieur est frustré parce qu'il n'avait pas eu l'autorisation d'avoir un animal de compagnie, adoptez un petit chat.

Conciliez votre insouciance d'enfant avec votre pouvoir d'adulte pour créer la vie que vous rêvez.

Pour faire le voyage intérieur vers les terres de votre enfance, je vous invite à lire ou vous faire lire ce petit texte :

Asseyez-vous ou allongez-vous dans un endroit calme et visualisez-vous dans un lieu, propre à vous, où vous vous sentez en sécurité : une plage, une clairière, un jardin luxuriant, le cratère d'un volcan...

Accédez à ce lieu en prenant un escalier et laissez place à la détente à chaque marche descendue.

Une fois arrivé, immergez-vous dans ce lieu : ressentez les odeurs, la brise du vent léger au contact de votre peau, peut-être quelques oiseaux qui chantent... Puis, imaginez votre enfant intérieur venir à votre rencontre, par une porte, une chute d'eau ou une vague de l'océan...Prenez le temps de l'accueillir et de le prendre dans vos bras. Soyez doux et approchez-le comme un petit animal dont vous voulez retrouver la confiance. Lorsque vous sentez un sentiment d'amour et de confiance établi, vous pouvez commencer à lui poser des questions qui vous taraudent. Remerciez-le et laissez-le prendre congé. Puis tranquillement quittez votre endroit magique et remontez l'escalier. Petit à petit, sortez de cet état de méditation et retrouvez votre état de conscience normal.

Retrouvez ainsi par le biais de votre enfance cet émerveillement de la période magique de Yule.

“L'enfance c'est de croire qu'avec le sapin de Noël et trois flocons de neige toute la terre est changée.”

André Laurendeau

25 - Hiberner et s'accorder un temps de repos

En cette période hivernale, la nature est en repos. Les animaux aussi ralentissent le rythme et s'apprêtent à passer la saison froide, bien protégés au cœur de leur tanière. S'octroyer un temps de pause et s'autoriser à lever le pied est nécessaire et même salutaire.

A une époque où la productivité est encensée, où nous sommes joignables à toute heure, nous oublions parfois que notre cerveau a, lui aussi, besoin de temps de repos. Les cas d'épuisement au travail sont de plus en plus nombreux. Une pression insidieuse exercée par la société et soi-même nous engage à toujours travailler plus, à être toujours en recherche de performances accrues. Déconnectés des rythmes de la nature, la tombée de la nuit qui, autrefois, nous amenait de bonne heure vers nos lits, est compensée par les lumières artificielles : des ampoules aux écrans d'ordinateur ou de télévision.

Dans un temps plus reculé, les paysans travaillaient dans les champs l'été et se reposaient l'hiver. La terre gelée les dispensait des travaux aux champs. Ils s'occupaient de réparer leurs outils, à l'abri dans leur foyer.

Imitez la nature en ce jour et reposez-vous à votre guise : cela peut être dormir un peu plus tard, se couper des réseaux sociaux, rester toute la journée en pyjama ou en jogging, se plonger dans un bon roman au coin du feu...

Accordez-vous ce temps de repos salutaire.

“Le repos du sage n'est pas de l'inaction.

C'est pendant qu'il a lieu que s'accomplit le travail de la pensée et que l'esprit s'approprie les éléments qui, plus tard, produiront une moisson utile.”

Jean-Napoléon Vernier

26 - Chanter

Comme tout au long de ce cycle, nous avons appris à naviguer entre l'ombre et la lumière, continuons notre jongle en passant du silence d'il y a quelques jours à l'exercice de notre voix, pour oser proclamer notre vérité à la lumière du monde. Et pour ça, quoi de mieux que d'exercer notre voix en chantant. Alors, à vos cantiques et chants de Noël !

Si vous souhaitez poursuivre le travail sur Vishuddha, vous pouvez utiliser le mantra associé HAM.

Le mantra Ham-Sa est aussi un mantra puissant pour le chakra de gorge. Il signifie « Je Suis Cela ». C'est aussi une façon de dire que Moi et le Divin sommes reliés.

Asseyez-vous en tailleur ou dans une position qui vous semble confortable. Fermez les yeux. A l'inspiration, visualisez le souffle qui monte de la base de la colonne jusqu'au sommet du crâne et dîtes intérieurement le mantra « Ham ». A l'expiration, le souffle redescend jusqu'à la base accompagné par le mantra « Sa ».

D'autres sons comme le son des bols tibétains ou des gongs ont également un impact très positif pour stimuler Vishuddha.

Même rire à gorge déployée lui sera bénéfique : ne vous en privez pas !

“J'ai entendu les cloches de Noël

J'ai écouté les vieux chants familiers

Et leurs mots puissants et doux rappellent

Paix sur Terre aux hommes de bonne volonté ! ”

Henry Wadsworth Longfellow

27 - Se pardonner et ne plus ressasser ses erreurs

Nous poursuivons aujourd'hui sur notre but de mettre en lumière notre vérité même si cela signifie qu'il va falloir également exposer certains aspects sombres et cachés de notre personnalité. Communiquer avec honnêteté sur ce en quoi vous croyez, sans cacher vos erreurs ou vos faiblesses, vous apportera de la joie et un sentiment de légèreté. Il arrive à tout le monde de faire des erreurs : pour rapidement passer à autre chose, en retenant malgré tout la leçon apprise, voici une petite astuce qui peut être intéressante : Si vous faites une erreur qui ne peut pas être réparée : pensez-y pendant 5 minutes : analysez-la de façon à apprendre de cette erreur, comment vous auriez-pu l'éviter, ses conséquences, ressentez la colère, le regret, videz-vous de toutes les émotions qu'elle vous procure pendant 5 minutes totalement dédiées à cela.

Puis ensuite, passez à autre chose ! Vous avez fait cette erreur et en avez reconnu les torts. Maintenant cela vous servira dans le futur, mais si vous ne pouvez pas y remédier, ne perdez pas de temps et d'énergie à ressasser cela sans cesse.

Faites table rase de vos erreurs passées, appliquez cette règle des 5 minutes à l'avenir et ne perdez plus votre temps à ressasser des événements sur lesquels vous n'avez plus aucune prise.

“La lumière montre l'ombre et la vérité le mystère.”

Proverbe Latin Médiéval

28 - Fêter les Saturnales

En ce mois de décembre, restons dans une ambiance festive en fêtant les Saturnales. Les Saturnales étaient fêtées dans la Rome Antique, aux alentours du solstice d'hiver. Pendant cette fête, qui s'étalait du 16 décembre jusqu'au solstice d'hiver, on s'offrait des cadeaux et s'échangeait des vœux. Mais surtout, les rôles des maîtres et des esclaves étaient inversés.

C'est pour nous l'occasion également de repenser à l'ordre établi.

Alors aujourd'hui, fêtez les Saturnales : attrapez un livre parce que la couverture vous plaît et non parce que les critiques sont bonnes ; achetez ce petit pull sans demander l'avis de personne pour savoir s'il vous va ; mariez des couleurs supposées ne pas s'associer dans le nouveau tableau que vous êtes en train de peindre ; mélangez des saveurs opposées dans vos recettes de cuisine...

Bref, faites comme bon vous semble, et taisez-vous en souriant simplement lorsque l'on vous demandera les raisons de vos choix.

Et, nous aussi, inversons l'ordre des choses à notre manière : commençons le repas par le dessert, regardons un joyeux dessin animé avec nos enfants au lieu du triste bulletin d'informations du soir, troquons notre petit expresso bien frappé pour un vrai chocolat chaud bien onctueux...

Le temps est à la fête !

*“La fête, éphémère, brise parfois le cours d'une histoire.
Mais si périssable soit-elle, elle engendre des
semences d'idées et de désirs, jusque-là inconnus, et
qui, souvent, lui survivent.”*

Jean Duvignaud

29 - Se défaire de ses blocages et de ses attentes

Ce cycle s'achève dans le noir.

Allumez un feu ou une bougie afin de brûler vos listes et laisser ainsi la fumée dissipée rejoindre les étoiles pour vous détacher de vos vœux et clore ce chapitre.

Ce cycle vous aura appris à mettre de la clarté dans notre cœur et dans votre âme.

A ne pas douter du retour de la lumière au plus sombre de la nuit.

La Lune, elle aussi, joue les filles de l'air cette nuit. Mais soyez-en sûr, elle va bientôt réapparaître.

Et cette fois-ci, elle ne sera pas seule, mais accompagnée d'un de ses animaux favoris.

Continuons notre exploration : embarquons sur la caravelle de la Santa Maria et accostons en terres chamaniques pour la lunaison du Loup.

Pour une autre valse des temps... Dans une autre année solaire !

“Quand on laisse mourir le feu de Noël, il n'y a plus qu'un moyen de le rallumer. C'est d'aller chercher le feu des étoiles.”

Pierre Jakez Hélias

Conclusion

Une lune se voile, une page se tourne, un livre se ferme. Les douze lunes de l'année ont valsé tour à tour. Cela nous a mené dans un voyage astral fabuleux. De l'intimité de la plus petite des cellules de notre corps jusqu'à l'immensité céleste vertigineuse.

Les Lunes se sont révélées tantôt fées, tantôt sorcières. Mais toujours magiciennes.

Désormais, à la nuit tombée, lorsque vos yeux se lèveront au ciel, peut-être y verrez-vous la Lune, en forme de sourire, vous montrer avec malice la marche à suivre. Ou plutôt la promenade à entreprendre.

Soyez tenté de recommencer ce livre. Avec une nouvelle perspective, avec d'autres yeux, un autre cœur, une autre âme.

Que ce soit en y retournant pour quelques lignes, comme pour se dégourdir les jambes, ou pour quelques pages dans une agréable flânerie, ou bien encore pour tout un pèlerinage, que l'on entreprend lorsque l'on sent que c'est le moment de retourner en soi, même si le chemin peut parfois sembler si long la distance de la terre jusqu'à la lune

Conclusion

Une lune se voile, une page se tourne, un livre se ferme. Les douze lunes de l'année ont valsé tour à tour. Cela nous a mené dans un voyage astral fabuleux. De l'intimité de la plus petite des cellules de notre corps jusqu'à l'immensité céleste vertigineuse.

Les Lunes se sont révélées tantôt fées, tantôt sorcières. Mais toujours magiciennes.

Désormais, à la nuit tombée, lorsque vos yeux se lèveront au ciel, peut-être y verrez-vous la Lune, en forme de sourire, vous montrer avec malice la marche à suivre. Ou plutôt la promenade à entreprendre.

Soyez tenté de recommencer ce livre. Avec une nouvelle perspective, avec d'autres yeux, un autre coeur, une autre âme.

Que ce soit en y retournant pour quelques lignes, comme pour se dégourdir les jambes, ou pour quelques pages dans une agréable flânerie, ou bien encore pour tout un pèlerinage, que l'on entreprend lorsque l'on sent que c'est le moment de retourner en soi, même si le chemin peut parfois sembler si long la distance de la terre jusqu'à la lune.

Remerciements

Toute ma gratitude pour toi Candice, pour ta précieuse aide en tant qu'éditrice, mais surtout pour avoir fait germer ce projet de livre dans ma tête. Merci pour ton soutien durant ces trois années d'écriture.

Un immense merci à Catherine, Laurence, Marylène et Isabelle. Qui ont été présentes dès l'ouverture de la Bibliothèque Enchantée

Un très grand merci pour nos discussions autour de la Lune et pas seulement ! Je suis heureuse d'avoir fait votre rencontre.

C'est votre belle énergie qui m'a portée tout au long de l'écriture de ce livre.

Les invités du podcast « Au Fil des Lunes » avec qui j'ai eu des conversations passionnantes. Je me suis lancée dans ce podcast, surtout pour moi. Pour défier de ma peur de prendre la parole et parce que l'envie d'en apprendre plus à pris le dessus. Cela m'a comblée bien au-delà de ce que j'aurais souhaité. J'ai appris énormément auprès de vous. Dans tous les domaines : la phytothérapie, la méditation, le jeûne, l'alimentation...

Les micros coupés, les échanges se poursuivaient souvent avec bienveillance, dans des discussions plus personnelles. Merci infiniment de m'avoir accordé un peu de votre temps et d'avoir partagé la magie de vos mots.

Merci Cécile, Isabelle, Nathalie, Christophe, Jeanne, Zélia, Astrid, Sophie, Olivier, Dominik, Pascale, Hervé, Bruno, Aurélie, Amandine, Greg, Stéphanie, Thibault, Jess, Pascale, Caroline, Hortense, Elise, Jean-Pierre, Laura, Claire, Stéphane, Cédric, Jean, Delphine, Diane, Franca, Christel, Didier, Lola, Pierre, Claire, Adrien, Violaine, Gwenaëlle, François-Xavier... et encore bien d'autres à venir !

Mes élèves de yoga, les abonnées de la Bibliothèque et les Promeneurs lunaires. Merci de me suivre, de partager des moments précieux de votre temps, avec moi, que ce soit sur un tapis de yoga ou en lisant mes mots

Merci Myriane, Jeanne, Karine, Carine, Gwendoline, Claudie, Carine, Laetitia, Barbara, Sylvie, Nadia, Estelle, Katia, Laurence, Odile ...

La liste pourrait s'allonger bien encore...

Et puis bien sûr, mon mari, Thomas et mes enfants, Pauline et Maxence. Pour m'avoir accordé l'espace d'amour et de confiance pour ces longues heures passées derrière le clavier de mon ordinateur.

Bibliographie

Castaneda, Carlos. (1998). *La Roue du temps : les chamans du Mexique ancien, leurs pensées sur la vie, la mort, l'univers*. Editions du Rocher.

Johnston, Anita. (1996). *Eating in the Light of the Moon: How Women Can Transform Their Relationship With Food Through Myths, Metaphors & Storytelling*. Gurze Books

Pasricha, Neil. (2016). *The Happiness Equation*. G.P. Putnam's Sons

Mohr , Tara. (2014). *Playing Big*. Gotham

Clear, James. (2018). *Atomic Habits*. Cornerstone digital

Campbell, Joseph. (1987). *Le Héros aux 1001 visages*. Seghers

Boistard, Stéphane. (2016). *Gemmothérapie, les bourgeons au service de la santé*. Terran Eds De

Kwik, Jim. (2020). *Limitless*. Hay House Inc.

Dethmer, Jim ; Chapman, Diana ; Klemp, Kaley. (2015). *The 15 Commitments of Conscious Leadership: A New Paradigm for Sustainable Success*. Dethmer, Chapman & Klemp

André, Christophe ; Jollien, Alexandre ; Ricard, Matthieu. (2018). *Trois amis en quête de sagesse*. J'ai Lu

Gilbert, Elizabeth. (2019). *City of Girls*. Riverhead Books

Dweck, Carol. (2012). *Mindset*. Constable & Robinson

Asprey, Dave. (2018). *Game Changers*. Harper Thorsons

Bandler, Richard. (2005). *Transe formations*. Dunod

Fuhrman, Joel. (1998). *Fasting and Eating for Health*. St. Martin's Griffin

Littlehales, Nick. (2016). *Sleep*. Penguin Life

Pressfield, Steven. (2012). *Turning Pro*. Black Irish Entertainment LLC

Taleb, Nicholas Nassim. (2013). *Antifragile : Les bienfaits du désordre*. Les Belles Lettres

Duckworth, Angela. (2016). *Grit*. Scribner

Yung, Carl. *Psychological Types*. (2016). Routledge

Carney, Scott. *Tout ce qui nous tue*. (2017). Amphora.

Table des matières

1. [Avant-propos](#)
2. [Préface](#)
3. [La Lune du Loup](#)
 1. [01 - Un appât pour son Animal Totem](#)
 2. [02 - En route pour un voyage chamanique](#)
 3. [03 - La sauge purificatrice](#)
 4. [04 - Les quatre éléments](#)
 5. [05 - La Nature, formidable source de créativité](#)
 6. [06 - Les messages dans les nuages](#)
 7. [07 - L'esprit du guerrier](#)
 8. [08 - La danse, chemin vers la transe](#)
 9. [09 - La force de la meute](#)
10. [10 - Pieds nus sur la Terre Mère](#)
11. [11 - La tête dans les étoiles](#)
12. [12 - Des animaux à chaque regard](#)
13. [13 - Les points de passage entre les mondes](#)
14. [14 - La Pleine Lune du Loup](#)
15. [15 - La roue médecine](#)
16. [16 - Le périple commence à l'Est](#)
17. [17 - Le Feu, à l'origine de la Vie](#)
18. [18 - L'Esprit de l'Aigle](#)
19. [19 - L'énergie vitale orientale](#)
20. [20 - Progression vers le Sud](#)
21. [21 - Une méditation sur la Terre](#)
22. [22 - L'esprit du bison](#)
23. [23 - Vers l'Ouest, à l'aulne](#)

24. [24 - L'esprit de l'Ours](#)
25. [25 - L'Eau et sa symbolique](#)
26. [26 - Fin du voyage, au Nord, avec le Loup](#)
27. [27 - Nos ancêtres et nos guides spirituels](#)
28. [28 - L'esprit du Loup](#)
29. [29 - Au revoir à Grand-Mère Lune](#)
4. [La Lune des Neiges](#)
 1. [01 - Écrire sa liste de Nouvelle Lune](#)
 2. [02 - Jouer à la Sorcière](#)
 3. [03 - Le côté sombre : la Fée Carabosse](#)
 4. [04 - Incarner le pouvoir des sorcières](#)
 5. [05 - Accueillir la Jeune Fille](#)
 6. [06 - Le côté sombre : la Capricieuse et la Pleurnicheuse](#)
 7. [07 - Incarner la joie enfantine et l'innocence](#)
 8. [08 - Grandir en Guerrière](#)
 9. [09 - Le côté sombre : la Sanguinaire](#)
 10. [10 - Incarner la détermination](#)
 11. [11 - Se parer en courtisane](#)
 12. [12 - Le côté sombre : l'Amante sans cœur, la Séductrice](#)
 13. [13 - Incarner la séduction](#)
 14. [14 - Célébrer la Pleine Lune](#)
 15. [15 - S'épanouir en mère](#)
 16. [16 - Le côté sombre : la Marâtre](#)
 17. [17 - Incarner l'amour maternel](#)
 18. [18 - Endosser le rôle de la Guérisseuse](#)
 19. [19 - Le côté sombre : l'Empoisonneuse](#)

20. [20 - Incarner la volonté de guérir](#)
21. [21 - S'amuser en Enchanteresse](#)
22. [22 - Le côté sombre : l'Ensorceleuse](#)
23. [23 - Incarner la magie envoûtante](#)
24. [24 - Embrasser la sagesse de l'Ancêtre](#)
25. [25 - Le côté sombre : La Recluse](#)
26. [26 - Incarner la mamie gâteau](#)
27. [27 - Transposer ces modèles au masculin](#)
28. [28 - Faire le bilan de ce voyage](#)
29. [29 - Le portail de la sortie céleste](#)
5. [La Lune du Ver](#)
 1. [01 - Une Lune de Renouveau](#)
 2. [02 - Les galeries du Yoga](#)
 3. [03 - Un espace de pratique aux accents printaniers](#)
 4. [04 - Jnana Yoga](#)
 5. [05 - Bhakti Yoga](#)
 6. [06 - Karma Yoga](#)
 7. [07 - Raja Yoga](#)
 8. [08 - Yoga Nidra](#)
 9. [09 - Les Chakras](#)
 10. [10 - Les Nadis](#)
 11. [11 - La Kundalini](#)
 12. [12 - Le yoga de la Kundalini](#)
 13. [13 - Pranayama : la science du souffle](#)
 14. [14 - Les Mudra : les gestes](#)
 15. [15 - Purnima, la Pleine Lune](#)
 16. [16 - Prathiahara, le retrait des sens](#)

17. [17 - Tenir les Bandhas](#)
18. [18 - Dharana : la concentration](#)
19. [19 - Dhyana : la méditation](#)
20. [20 - Chandra Namaskar](#)
21. [21 - Yoga et souplesse : le Roi des Singes](#)
22. [22 - Yoga et souplesse : Chakrasana](#)
23. [23 - Yoga et force : le Corbeau](#)
24. [24 - La fixation du regard : Drishti](#)
25. [25 - Yoga pour la digestion](#)
26. [26 - Un panorama du yoga](#)
27. [27 - Yoga et enfants](#)
28. [28 - Le Yoga des yeux](#)
29. [29 - Un cocon qui se referme](#)
6. [La Lune du lièvre](#)
 1. [01 - Une nouvelle Lune sous le signe de la Chance](#)
 2. [02 - Eostre, déesse du Printemps](#)
 3. [03 - Pieds nus dans la rosée](#)
 4. [04 - La Clairvoyance, don du Lièvre](#)
 5. [05- La thérapie du Froid](#)
 6. [06 - Exercice physique au saut du lit](#)
 7. [07 - La méditation](#)
 8. [08 - Soigner son sommeil](#)
 9. [09 - Le Chaud pour se libérer des toxines](#)
 10. [10 - Le soleil à l'honneur](#)
 11. [11 - De l'exercice tout au long de la journée](#)
 12. [12 - Le sens de la tribu](#)
 13. [13 - Le Dharma](#)

14. [14 - Cultiver son jardin](#)
15. [15 - La Pleine Lune](#)
16. [16 - Veiller à son alimentation](#)
17. [17 - Rester souple et soigner sa posture](#)
18. [18 - Apprendre quelque chose de nouveau](#)
19. [19 - La libération du pardon](#)
20. [20 - Une tasse de thé avec le Lièvre de Mars](#)
21. [21 - L'esprit de sacrifice du Lièvre](#)
22. [22 - Le stress, un nuisible à feu doux](#)
23. [23 - User de la Ruse et maximiser ses capacités cérébrales](#)
24. [24 - La Renaissance et la Transformation](#)
25. [25 - Une période de Fertilité](#)
26. [26 - Le jeûne](#)
27. [27 - Agir avec rapidité](#)
28. [28 - Tenter sa Chance](#)
29. [29 - Le Lapin de la Lune](#)
7. [La Lune Rose](#)
 1. [01 - La nouvelle lune : Amavasya](#)
 2. [02 - Premiers pétales de l'Ayurveda](#)
 3. [03 - Svastha, l'harmonie parfaite](#)
 4. [04 - Les Doshas](#)
 5. [05- S'ancrer en Kapha](#)
 6. [06 - S'embraser avec Pitta](#)
 7. [07 - Souffler sur Vata](#)
 8. [08 - Mettre en place une routine ayurvédique : la Dinacharya](#)
 9. [09 - S'ancrer dans la Terre : Prithvi](#)

10. [10 - Se laisser porter par l'Eau : Apas](#)
11. [11 - Jouer avec le Feu : Tejas](#)
12. [12 - Se laisser porter par l'Air : Vayu](#)
13. [13 - Atteindre l'Éther : Akasha](#)
14. [14 - Abhyanga](#)
15. [15 - Purnima : la Pleine Lune](#)
16. [16 - Accueillir le Printemps selon l'Ayurveda : Vasanta](#)
17. [17 - Faire le plein d'épices](#)
18. [18 - Goûter aux saveurs ayurvédiques](#)
19. [19 - Pratiquer Jala Neti](#)
20. [20 - Pratiquer Jiva Sodhana](#)
21. [21 - Pratiquer Gandouche](#)
22. [22 - Masser les points Marma](#)
23. [23 - Découvrir les plantes Ayurvédiques](#)
24. [24 - Pratiquer shirodhara](#)
25. [25 - Les Dhatus](#)
26. [26 - Ekadashi](#)
27. [27 - S'initier aux Gunas](#)
28. [28 - Atteindre l'état sattvique](#)
29. [29 - Fin de la Lune Rose en un feu de Bengale](#)
8. [La Lune des Amoureux](#)
 1. [01 - Une Lune en forme de cœur](#)
 2. [02 - Commencer la danse, immobile](#)
 3. [03 - Le cœur comme boussole](#)
 4. [04 - Junon, Déesse du Cœur](#)
 5. [05 - Respirer dans le cœur](#)
 6. [06 - Le cœur vers le futur](#)

7. [07 - Créer comme une façon d'aimer](#)
8. [08 - La gentillesse, noblesse de Cœur](#)
9. [09 - Le Cœur à nu](#)
10. [10 - La candeur de l'Amoureux](#)
11. [11 - La vie comme un jeu de cartes... de Cœur](#)
12. [12 - "A moi", "par moi", "à travers moi" et "en tant que moi"](#)
13. [13 - Bas les masques](#)
14. [14 - A l'origine de l'Arc en Ciel](#)
15. [15 - La compassion](#)
16. [16 - Un jeu de roses, d'épine et de bourgeon](#)
17. [17 - La beauté du jeu](#)
18. [19 - Changer la Peur en Amour](#)
19. [20 - Souffler le chaud et le froid](#)
20. [21 - Une étincelle dans le cœur](#)
21. [22 - L'Amour : repos laborieux](#)
22. [23 - Amoureux de Soi](#)
23. [24 - Chérir son originalité](#)
24. [25 - S'autoriser à explorer toutes ses passions](#)
25. [26 - La maladie d'amour](#)
26. [27 - Le coup de foudre](#)
27. [28 - Suis-moi, je te fuis ; fuis-moi je te suis](#)
28. [29 - Qu'est-ce que j'ai appris ? Qu'est-ce que j'ai aimé ?](#)
9. [Lune des Foins](#)
 1. [01 - Des Arbres et des Lunes](#)
 2. [02 - Mes ancêtres](#)
 3. [03 - Mes valeurs](#)

4. [04 - La Terre et le Chakra Racine](#)
5. [05 - Dessiner mes racines](#)
6. [06 - Ma question dominante](#)
7. [07 - Mes passions](#)
8. [08 - L'Eau et Swadhisthana](#)
9. [09 - Dessiner ma sève](#)
10. [10 - Mon centre intérieur](#)
11. [11 - Mon écorce](#)
12. [12 - Ce qui me forge](#)
13. [13 - Le Feu et Manipura](#)
14. [14 - Dessiner mon tronc](#)
15. [15 - Ma croissance](#)
16. [16 - Mes peurs](#)
17. [17 - L'Éther et Vishuddha](#)
18. [18 - Dessiner mes branches... et mes feuilles](#)
19. [19 - Mes qualités](#)
20. [20 - Mon instinct](#)
21. [21 - L'Air et le Chakra du Cœur](#)
22. [22 - Dessiner mes Fleurs](#)
23. [23 - Mûrir en confiance](#)
24. [24 - Se préserver](#)
25. [25 - Dessiner mes fruits](#)
26. [26 - Ma cime](#)
27. [27 - Devenir la forêt](#)
28. [28 - Dessiner sa cime](#)
29. [29 - Quelques symbolisations végétales](#)
30. [30 - Des Lunes et des Arbres](#)
10. [La Lune des Herbes](#)

1. [01 - Une première promenade](#)
2. [02 - La symbolique de la forêt](#)
3. [03 - Un bol d'oxygène... mais pas seulement !](#)
4. [04 - Un pas après l'autre, un souffle après l'autre](#)
5. [05 - L'ancrage](#)
6. [06 - Le chemin initiatique](#)
7. [07 - Les accords de la forêt](#)
8. [08 - Le sentier sylvatique](#)
9. [09 - Du sentier sylvatique au bain de forêt](#)
10. [10 - Panorama de forêt](#)
11. [11 - Herbes magiques et magie des Herbes](#)
12. [12 - La gemmothérapie \(par Candice\)](#)
13. [13 - Trésors de la Nature](#)
14. [14 - Les odeurs de la forêt](#)
15. [15 - La trêve de la sève](#)
16. [16 - Panorama époustouflant](#)
17. [17 - Ambiance solennelle au bois sacré](#)
18. [18 - Ambiance ludique pour les explorateurs de la forêt](#)
19. [19 - L'Arbre au milieu de la Forêt](#)
20. [20 - Une rencontre avec l'Arbre \(par Candice\)](#)
21. [21 - Hors des sentiers battus](#)
22. [22 - Cure de chromothérapie](#)
23. [23 - Le peuple de la Forêt](#)
24. [24 - Les esprits de la Terre](#)
25. [25 - Les esprits de l'Eau](#)
26. [26 - Les esprits du Feu](#)

27. [27 - Les esprits de l'Air](#)
28. [28 - Panorama de jardins](#)
29. [28 - La forêt pour se reposer](#)
30. [30 - La cérémonie du Thé](#)
11. [La Lune des Moissons](#)
 1. [01 - Noter ses intentions](#)
 2. [02 - Anticiper le point d'orgue de sa journée](#)
 3. [03 - S'entourer de personnes inspirantes](#)
 4. [04 - Écrire une lettre de remerciement](#)
 5. [05 - Fêter ses victoires](#)
 6. [06 - Se mettre au service des autres](#)
 7. [07 - Savourer la pomme](#)
 8. [08 - Revivre Lughnasad : la moisson du Pain](#)
 9. [09 - Chérir les moissons de sa journée](#)
 10. [10 - Vivre la gratitude dans son corps et l'honorer](#)
 11. [11 - Se relier au Jaune : couleur de la Moisson](#)
 12. [12 - S'autoriser à voir petit](#)
 13. [13 - Observer la nature](#)
 14. [14 - Célébrer la Pleine Lune](#)
 15. [15 - Célébrer la fête de la Mi-Automne](#)
 16. [16 - Accepter le mystère](#)
 17. [17 - Utiliser l'Automne pour se libérer](#)
 18. [18 - L'automne : préservation, protection et confort](#)
 19. [19 - Fêter Mabon : la moisson des Fruits](#)
 20. [20 - Retournez vers ses racines et honorer ses ancêtres](#)

21. [21 - Mettre de la joie sur son chemin](#)
22. [22 - Aller à l'essentiel](#)
23. [23 - Observer les transitions](#)
24. [24 - Faire tourner la Roue Medecine](#)
25. [25 - Célébrer Ekadashi en jeûnant](#)
26. [26 - S'autoriser à perdre l'équilibre](#)
27. [27 - Oser dire NON](#)
28. [28 - Embrasser le cycle des saisons](#)
29. [29 - Reposer sa faux sous la Lune Noire](#)
12. [La Lune des Chasseurs](#)
 1. [01 - Diane, la Chasseresse](#)
 2. [02 - Débuter la célébration de Śaradiya Navaratri](#)
 3. [03 - Demeter, la douce](#)
 4. [04 - Les Muses, divines inspiratrices](#)
 5. [05 - Les Barrigènes, druidesses celtiques](#)
 6. [06 - Dana, la déesse Mère](#)
 7. [07 - Les Heures, maîtresses du temps](#)
 8. [08 - Mani, le Dieu Nordique](#)
 9. [09 - Les Valkyries, sanguinaires tisseuses](#)
 10. [10 - La Béatrice de Dante, l'éternel féminin](#)
 11. [11 - Les Moires](#)
 12. [12 - Ix Chel, la déesse Arc-en-ciel](#)
 13. [13 - Frigg, la froideur magnifique](#)
 14. [14 - Theia, la mère de la Lune](#)
 15. [15 - Séléné, déesse amoureuse](#)
 16. [16 - Sirona, la prophétesse](#)
 17. [17- Sin, Dieu lunaire des Babyloniens](#)

18. [18 - Freyja, la dame du Nord](#)
19. [19 - Mawu et Lisa, Lune & Soleil](#)
20. [20 - Brigit, la gardienne du Feu](#)
21. [21 - Ilargi, la Grand-mère basque rouge](#)
22. [22 - Pomona, la déesse des fruits](#)
23. [23 - Tsuki Yomi, le Dieu lunaire du pays du
Soleil Levant](#)
24. [24 - Le Dieu Chandra, Seigneur de la Nuit](#)
25. [25 - Mama Killa, Mère Lune inca](#)
26. [26 - Mnémosine, mémoire de la Lune](#)
27. [27 - Morrighane, Grande Reine Corneille](#)
28. [28 - Embrasser le cycle des saisons](#)
29. [29 - Reposer sa faux sous la Lune Noire](#)
13. [La Lune des Castors](#)
 1. [01 - Tracer son plan de route](#)
 2. [02 - Se relier à l'Animal Totem du Castor](#)
 3. [03 - Prendre de la hauteur : LA LOI DE LA
GRAVITATION](#)
 4. [04 - Gérer les inconforts : LA THÉORIE DU
CHAOS](#)
 5. [05 - Commencer sans attendre les conditions
idéales : LA LOI DE PARETO](#)
 6. [06 - Suivre son cœur et ses instincts -
L'IDENTITÉ D'EULER](#)
 7. [07 - Se fixer des plages horaires - LA LOI DE
PARKINSON](#)
 8. [08 - Définir ses priorités dans la journée - LE
COROLLAIRE DE LA LOI DE PARKINSON](#)

9. [09 - Mettre du mouvement - LES ÉQUATIONS DE NAVIER-STOKES](#)
10. [10 - Donner une nouvelle impulsion - LA LOI DE NEWTON](#)
11. [11 - Trouver l'équilibre entre apprentissage, réflexion et actions : LA LOI FONDAMENTALE DE L'ALCHIMIE](#)
12. [12 - Profiter des premières heures de la journée : PYTHAGORE ET LE COSMOS](#)
13. [13 - Envisager un problème sous toutes les coutures - LA THÉORIE DE L'INFORMATION DE SHANNON](#)
14. [14 - Accoucher de ses connaissances - L'ART DE LA MAÏEUTIQUE DE SOCRATE](#)
15. [15 - Fonder son équipe - LES SOMMES TÉLESCOPIQUES](#)
16. [16 - Fêter la Pleine Lune](#)
17. [17 - Construire ses barrages en fixant des limites - LE PRINCIPE DE CARNOT](#)
18. [18 - Travailler avec joie et légèreté - LES LOGARITHMES](#)
19. [19 - Se débarrasser des conditionnements - LE THÉORÈME DE L'HEXAGONE VIDE](#)
20. [20 - S'octroyer des pauses - LE THÉORÈME D'ARCHIMÈDE](#)
21. [21 - Rester confiant et optimiste - LA FONCTION CARRE](#)

22. [22 - Oser laisser certaines choses inachevées - L'EFFET ZEIGARNIK](#)
23. [23 - Poser des cadres temporels - L'ÉQUATION DE SCHRODINGER](#)
24. [24 - Envisager les pires éventualités - LE PRE-MORTEM](#)
25. [25 - Se relier à son corps - LE LEMNISCATE](#)
26. [26 - Être dans le mouvement naturel - LES LOIS DE KEPLER](#)
27. [27 - Préserver ses jauges d'énergie - LA THEORIE DE LA RELATIVITE](#)
28. [28 - Occuper tout l'espace - LA GEOMETRIE D'EUCLIDE](#)
29. [29 - Faire le bilan - LE BILAN DE LAVOISIER](#)
14. [La Lune des Longues Nuits](#)
 1. [Nouvelle Lune](#)
 2. [01 - Écrire sa liste de Nouvelle Lune](#)
 3. [02 - Instaurer un dialogue avec son inconscient](#)
 4. [03 - Rechercher ses zones d'ombre](#)
 5. [04 - S'accepter et se comprendre](#)
 6. [05 - Réaliser une couronne de l'Avent](#)
 7. [06 - Se plonger dans un roman Noir](#)
 8. [07 - Se dissocier de ses pensées](#)
 9. [08 - Découvrir les parts d'ombre des Archétypes](#)
 10. [09 - Faire une méditation sur les couleurs symbolique de Yule](#)
 11. [10 - Décorer l'arbre de Yule](#)

12. [11 - Faire un tour dans la bibliothèque des archives akashiques](#)
13. [12 - Accepter ses émotions et les nommer](#)
14. [13 - Faire dialoguer ses différentes personnalités](#)
15. [15 - Partir à la recherche de ses ressources internes](#)
16. [16 - Allumer une bougie](#)
17. [17 - Exprimer sa gratitude](#)
18. [18 - Faire la liste de ses 100 envies](#)
19. [19 - Se libérer de son fardeau](#)
20. [20 - Faire éclater sa vérité au grand jour](#)
21. [21 - Faire silence](#)
22. [22 - Essayer l'écriture automatique](#)
23. [23 - Faire le vide en jeûnant](#)
24. [24 - Rencontrer son enfant intérieur](#)
25. [25 - Hiberner et s'accorder un temps de repos](#)
26. [26 - Chanter](#)
27. [27 - Se pardonner et ne plus ressasser ses erreurs](#)
28. [28 - Fêter les Saturnales](#)
29. [29 - Se défaire de ses blocages et de ses attentes](#)
15. [Conclusion](#)